Opłata pocztowa uiszczona ryczałtem

MEDYCYNA DLA WSZYSTKICH

MIESIĘCZNIK POŚWIĘCONY POPULARNEJ MEDYCYNIE HIGJENIE i KOSMETYCE

Nr. 9 — LISTOPAD 1936 CENA: GROSZY 60, KWARTALNIE — Zł. 1. 50



Tak wygląda książka Dr. L. Liwicza „Kosmetyka Współczesna"

Obok podajemy ilustrację okładki książki „Kosmetyka Współczesna", wydanej naszym nakładem. Książka ta, w formie popularnej, a zarazem ścisłej, omawia wszystkie dziedziny nowoczesnej kosmetyki.

Podane są w niej sposoby przyrządzania różnych środków upiększających, jako też technika posługiwania się nimi w praktyce, przy czym w dużej mierze zostały uwzględnione t. zw. środki domowe dostępne dla wszystkich.

Książka zawiera również szereg rozdziałów, omawiających nowoczesne środki odmładzania.

Książka d-ra L. Liwicza przeznaczona jest **dla wszystkich.** Znajdą w niej ciekawą i pouczającą lekturę najszersze koła Czytelników, jako też i Panie Kosmetyczki, dla których materiał zawarty w niej może stanowić cykl wykładów.

Cena zł. 3.50. Dla prenumeratorów „Medycyny dla Wszystkich" tylko zł. 2.50.

O chorobie Basedowa

Patologia komórkowa i bakteriologia, które tak bardzo rozwinęły się pod koniec XIX w. dały wreszcie medycynie trwałe podstawy. Jedna doprowadziła do stworzenia serologii, druga zaś zlokalizowała choroby w poszczególnych organach. Anatomia patologiczna oddzieliła jeden narząd od drugiego i każdy obdzieliła jakąś funkcją. Następne badania wykazały jednak, że wszystkie te organy pozostają w ścisłym ze sobą związku, że łączą się przez pewnego rodzaju soki, jakby dawne „humores", przez wydzieliny wewnętrzne, hormony.

Przeszczepianie gruczołów

Historyczny to był dzień 1 czerwca 1889 r., gdy Brown-Sequard przedstawił paryskiej Société de Biologie swoją teorię o hormonach, popartą licznymi doświadczeniami. Jeszcze przed nim fizjolog getyngski Berthold dowiódł za pomocą przeszczepienia gruczołów płciowych koguta, że popęd płciowy podlega sokom, wydzielanym przez owe gruczoły, nie zaś, jak przedtem sądzono, systemowi nerwowemu. Doświadczenie to poszło w zapomnienie i dopiero Brown-Sequard przypomniał o nim światu, dokonawszy zastrzyków z wyciągu jąder — na sobie samym. Zastrzyki te, jak sam twierdził, spowodowały odmłodzenie jego organizmu i... w ten sposób powstała endokrynologia, nauka o wewnętrznych gruczołach.

Badanie hormonów

Był to dopiero zalążek tej nauki i trzeba było jeszcze wielu lat pracy i wielu wysiłków, wielu doświadczeń i badań, by wreszcie postawić ją na dzisiejszym poziomie. Pierwszym z uczonych, którzy życie swe poświęcili badaniu hormonów, był chirurg berneński Kocher. On to pierwszy docenił znaczenie tarczycy, usunąwszy ją z organizmu. Zauważył, że brak tego gruczołu powoduje rozśrubowanie się jakby tej skomplikowanej maszyny, jaką jest człowiek, że czynności ustroju przebiegają wtedy wolno i leniwie, i naodwrót wzmożona praca tarczycy sprowadza przyśpieszenie i spotęgowanie czynności organizmu.

Choroba Basedowa

Wtedy to nauka ze zdumieniem stwierdziła, że zmiany spowodowane nadmiernym działaniem lub brakiem tarczycy odpowiadają przebiegowi choroby, opisanej przez internistę v. Basedowa.

Człowiek dotknięty brakiem gruczołu tarczykowego gnuśnieje, starzeje się, staje się otyłym, niezgrabnym. Skóra jego staje się sucha, gruba i marszczy się. Wzrok jego jest obojętny, bez wyrazu, stale skarży się na zimno, oddycha z trudnością i odczuwa brak apetytu. Śpi zwykle spokojnie — powoduje to bowiem ciągłe jego zmęczenie.

Jakże inaczej wygląda człowiek, dotknięty chorobą Basedowa, czyli przerostem tarczycy. W początkowym stadium choroby wygląda on młodo, chudnie, a raczej smukleje, skóra jego staje się wilgotna, miękka. Stale odczuwa gorąco, wzrok jego jest niespokojny, lękliwy — cechuje go t. zw. „wytrzeszcz oczu". Śpi niedobrze, trapiony stale tysiącami obrazów, powstających w rozgorączkowanej fantazji.

Przyczyny powstawania owych chorób do niedawna były całkowicie nieznane. Ostatnio, w związku z pewnymi obserwacjami, stworzona została teoria, nazwijmy ją „chemiczną". Otóż stwierdzono, że choroba Basedowa najbardziej szerzy się w Szwajcarii, kraju odciętym ze wszystkich stron od przypływu powietrza morskiego. Stwierdzono również, że wole występuje najczęściej tam, gdzie woda, a więc i gleba zawierają mało jodu. W krajach tych zawartość jodu w owocach, czy zbożu jest również mała i w konsekwencji ludzie pobierają niewystarczającą dla organizmu ilość tego związku. Stwierdzono, że w okolicach, nawiedzonych przez wole, osoby całkowicie zdrowe wydzielają mniej jodu, niż mieszkańcy innych okolic. Znaleziono i na to radę. Gdy kraj zostaje nawiedzony przez epidemię wola dostarcza mu się ryb morskich, obfitujących w jod. Stwierdzono, iż leczenie tego rodzaju daje doskonałe rezultaty. W związku z tym przeprowadzono niedawno w Stanach Zjednoczonych bardzo ciekawy eksperyment. Mianowicie w pewnym okręgu szkolnym stwierdzono u prawie 5.000 dzieci wole. Wówczas to dzieci te podzielano na dwie grupy, z których jedną leczono za pomocą kuracji jodowej. Po kilku latach okazało się, że dzieci leczone w ten sposób wyzdrowiały, dzieci zaś pozostawione same sobie nadal cierpiały na wole.

Działanie nadnerczy

Widzimy więc, w jaki sposób zmiany czynności gruczołu tarczykowego wpływają na charakter ludzki, jak jednemu „każą być" nerwowym, drugiemu zaś powolnym i apatycznym. Równie wielki wpływ wywiera na człowieka inny gruczoł, mianowicie nadnercza. Narząd ten ma bardzo mało wspólnego z nerkami. Gdy jednak został odkryty w XV w. przez Eustachnisa, tak mało wiedziano o jego czynnościach, że nazwano go tak, z powodu jego położenia. Różnymi drogami dążyła nauka do poznania funkcyj nadnerczy. Przede wszystkim próbowano zbadać znaczenie tego gruczołu przez wycięcie go. Doświadczenie to niezbicie wykazało znaczenie nadnerczy dla organizmu, zwierzę bowiem gdy mu je wycinano umierało bardzo szybko. Wówczas to biologia uciekła się do pomocy embriologii i anatomii porównawczej. Zbadano dokładnie budowę tego gruczołu. Okazało się, że jest on bardzo podobny do mózgu. Dzieli się bowiem na dwie części, na korę i rdzeń. Stwierdzono dalej, że u niektórych zwierząt części te są od siebie oddzielone, i że gdy się tym zwierzętom wycina tylko rdzeń, pozostają one przy życiu. Kora stanowi więc o śmierci zwierzęcia. W rdzeniu jednak powstaje ów sok, nazwany adrenaliną, który dostaje się do krwi i razem z nią krążąc wywiera wielki wpływ na poszczególne narządy organizmu. Działanie nadnerczy staje się specjalnie ważne, gdy człowiek znajduje się w jakimś niebezpieczeństwie lub też w sytuacji, która mu każe, jak się to mówi „zebrać wszystkie siły". Wówczas to gruczoł ten wzmacnia działanie serca, pogłębia oddech i wpływa na wytworzenie odpowiedniej ilości cukru, potrzebnego mięśniom do pracy, w razie zaś otrzymania ran wpływa na krzepnięcie krwi na ich powierzchni. Czasem jednak nadnercza ujemnie wpływają na organizm. Stwierdzono bowiem, że one to przyczyniają się do powstawania t. zw. „choroby Addisona", przy której skóra chorego zmienia swój kolor na brązowy.

Przysadka mózgowa

Nierównie większe znaczenie dla ustroju ludzkiego ma inny jeszcze gruczoł, mianowicie przysadka mózgowa. Budowa jej nie jest dla nas jeszcze zupełnie jasna, ale znamy już mnóstwo czynności, które ta przysadka wykonuje. Nad jej odkryciem pracowali bracia Zondek. Dowiedli oni, że przysadka mózgowa rządzi naszym życiem płciowym, że decyduje o wzroście i tuszy i wpływa na wydzielanie cukru. Drobna część tej przysadki wszczepiona np. małemu psu zamienia go w dorosłe, dojrzałe płciowo zwierzę. To odkrycie doprowadziło do innego jeszcze, bardziej może dla nas praktycznego. Stwierdzono mianowicie, że w okresie ciąży hormony czyli wydzieliny przysadki mózgowej znaleźć możemy w każdym zakątku ciała, a więc i w moczu, gdzie je łatwo, drogą analizy, wykrywamy. Tym sposobem dokonać można wczesnego rozpoznania ciąży.

Na tym jednak nie wyczerpuje się działalność przysadki mózgowej. Stwierdzono, że tak, jak i inne gruczoły, a może i nawet w większym stopniu wpływa ona na charakter człowieka. Ona to bowiem powoduje powstanie choroby, która i dziś przesłonięta jest jakby mgłą dla współczesnej medycyny: psychozy „cyrkularnej". I znów, jak przy chorobie Basedowa, rozpoznano jej jakby „chemiczne pochodzenie". Herman Zondek dowiódł, że ilość bromu we krwi

psychopatów „cyrkularnych" jest o wiele mniejsza, niż u ludzi zdrowych, i że brom dostaje się do krwi z przysadki mózgowej. Przysadka mózgowa wpływa więc również na powstawanie snu, wiemy bowiem, że użycie bromu sprowadza senność. Odkryty więc został środek chemiczny na chorobę psychiczną co doniedawna uważane było za niemożliwe.

Układ wewnętrzno-wydzielniczy

Po za tymi najważniejszymi istnieje jeszcze szereg innych gruczołów, których działanie zostało do dziś dnia tylko częściowo zbadane. Istnieją również takie, których czynności nie znamy. Jedno możemy powiedzieć o wszystkich: że stanowią razem układ wewnętrzno-wydzielniczy, o nie mniejszym znaczeniu, niż np. układ nerwowy lub krwionośny, i że jakiekolwiek zaburzenia w jednym gruczole wywierają wpływ na działanie pozostałych.

Dzisiaj tworzy się nowe teorie o charakterach ludzkich na podstawie właśnie owych soków, hormonów, czyli wydzielin gruczołów. Znów powracamy do dawnych „humores", które dały podstawę do rozróżnienia czterech rodzajów temperamentu: sangwinika, choleryka, melancholika i flegmatyka. Obecnie jednak mamy bardziej ścisłe podstawy do przeprowadzenia takiego podziału.

Zagadnienie wpływu wydzielania wewnętrznego na charakter wzrosło do rozmiarów poważnego problemu. Stworzone zostały nawet teorie o związku między hormonami a zbrodnią. Pewne zwiększenie wydzielin gruczołów wpływa na organizm ludzki, jak alkohol. Powoduje utratę kontroli nad sobą, brutalność i poczucie siły fizycznej, wraz z chęcią jej wyładowania.

Reasumując wszystko powiedzieć można, iż mimo że w dziedzinie endokrynologii dokonano już wiele, nauka ta ma jeszcze przed sobą przyszłość i że niezadługo usłyszymy z pewnością o wykryciu nowych jakichś czynności gruczołów.

Dr. N. K.

Poczucie niższości pogłębia chorobę

Stosunki między chorym i jego lekarzem dają psychologii i medycynie nie jeden ciekawy i ważny problem, zarówno ze stanowiska badawczego, jak i praktycznego. Rozwój choroby zależy po większej części — a prawie zawsze przy chorobach chronicznych — od wpływu doktora, od zachowania się chorego oraz od leczenia. Psychiczna strona procesu chorobowego jest niestety lekceważona przez współczesną medycynę. Zadowalniamy się tylko powiedzeniem, że doktór powinien podtrzymać samopoczucie, i że poprawa oraz wyleczenie organizmu pociągają za sobą poprawę stanu psychicznego.

Wysuwa się obecnie zagadnienie, frapujące lekarzy już od najdawniejszych czasów: czem jest chory z punktu widzenia psychicznego. Możemy go uważać za istotę pozbawioną sił żywotnych. W większości wypadków cierpi on na t. zw. „kompleks niższości" (Minderwertigkeitskomplex), który zjawia się bądź stopniowo wraz ze zmianami organicznymi, bądź też nagle. Chory zdaje sobie sprawę z tego, że wartość jego zmniejszyła się dzięki chorobie i to wpływa na jego stan psychiczny i zmianę ustosunkowania do osób drugich.

Wiadomo, iż choroba najczęściej atakuje organizmy słabe a w tych najczęściej przypuszcza szturm na „locus minoris resistentiae" (miejsca o najsłabszej odporności). Ta choroba jednego narządu lub też całego systemu wewnętrznego nie poprzestaje na jednym ataku. Powraca ona po pewnym czasie. Po kilku tego rodzaju nawrotach zamienia się ona w chorobę chroniczną. Ta słabość fizyczna, ta niedostateczność częściowa lub całkowita organizmu, ten brak odporności, powodujący ciągłe powroty choroby odbijają się w niezwykle silny sposób na psychice, wywołując ów wspomniany kompleks niższości. Poza tym powodują one cały szereg wzruszeń i myśli, po większej części nieświadomych, które wywołują osłabienie i wycieńczenie organizmu.

Współcześni lekarze uważają te wpływy i psychofizyczne wstrząśnięcia wewnętrzne, które z nich powstają za małoznaczne i nie doceniają znaczenia chorób z nich powstałych w przekonaniu, iż są one urojone. Znamy jednak wypadki, gdzie gwałtowne zmartwienia i zawody doprowadzały do ciężkich chorób organicznych.

Bardzo ciekawe momenty stanów psychicznych chorego wydobywa na jaw psychoanaliza. Według twierdzeń Freuda chory nieświadomie dąży do przedłużenia choroby, do skomplikowania jej według swego upodobania, do przeciwstawienia się interwencji lekarza i naturalnym tendencjom organizmu, starającego się zwalczyć chorobę. Mówimy, iż jest to masochizm — upodobanie w cierpieniu. Słuszne to wyjaśnienie nie wyczerpuje jednak sprawy. Wiele jeszcze innych czynników może tu wejść w grę. Niekiedy więc, choroba odpowiada nieuświadomionemu poczuciu winy, jakiejś niejasnej chęci ukarania samego siebie (Allendy, Lafourgue, Hesmard). Osobnik, dotknięty takim poczuciem winy żyje w stałym stanie tęsknoty, niepocieszony, dopóki kara nie zostanie wykonana, zlokalizowana pod postacią choroby. Chorobę uważać można wówczas za rozwiązanie jakiegoś nieświadomego konfliktu, za środek uniknięcia okrutnej tęsknoty, napadu melancholii, a nawet samobójstwa (Allendy). Cierpienie fizyczne jest wtedy ulgą, jest pewnym ujściem bólu moralnego. Znamy wypadki, kiedy polepszenie lub całkowite wyleczenie choroby organicznej pociągało za sobą wybuch ciężkich zaburzeń umysłowych, strasznych depresyj i paroksyzmów wściekłości.

Możemy iść jeszcze dalej. Choremu zdaje się, że jest obserwowany, lubiany, pieszczony, że jest obiektem specjalnej uwagi i pieczołowitości; powoli zaczyna on tę sympatję uważać za naturalną, w chorobie swojej widzi pewną uprzywilejowaną sytuację, która mu pozwala uwolnić się od wszelkiej pracy i obowiązków.

Reasumując możemy powiedzieć, że chory jest człowiekiem, cierpiącym ze swego poczucia niższości, które utrzymując się pogarsza jego stan chorobowy, lecz z drugiej strony chory wykorzystuje tę sytuację, uwalnia się w ten sposób od nieświadomej potrzeby ukarania samego siebie, chce być kochanym przez innych, czyni z siebie ofiarę lub męczennika życia i uwalnia się od obowiązków, którego był nakłada na każdego. Wszystkie te pragnienia i wzruszenia są po większej części nieświadome.

Zadaniem lekarza jest więc nie tylko polepszenie lub, o ile to możliwe, zwalczenie choroby, lecz również walka z zaburzeniami psychicznymi, zneutralizowanie impulsów przeczących, paraliżujących i zrównoważenie ich przez dodatnie wpływy podniecające, stwarzające nowe siły i pobudzające do życia. Doktór powinien być dla swego pacjenta wcieleniem odwagi, radości, szafarzem energii i ufności.

Aby dobrze zrozumieć zadanie i wpływ doktora postarajmy się zbadać jego stanowisko, dawniej i dziś. Wiemy, że u ludów pierwotnych pojęcie lekarza i kapłana było jednoznaczne. Dziś jeszcze u dzikich doktór jest wyróżniającą się osobą — czarnoksiężnikiem, który odgrywa podwójną rolę: kapłańską i leczniczą. On jest tym, który przewiduje każdy wypadek, każde nieszczęście podczas ekspedycji, polowania czy wojny; on to wywołuje duchy poszczególnych bogów, zapobiega katastrofom, przeklina i błogosławi, zwalcza choroby u ludzi i zwierząt i wywołuje śmierć każdego nieprzyjaciela. W celu postawienia diagnozy i terapii uciekano się do środków magicznych, bowiem według mniemań starożytnych choroba była zjawiskiem mistycznym, wywołanym przez jakieś złe, a niewidzialne moce. W ten więc sposób czarodziej wytwarzał grunt dla doktora, a w oczach ludzi był magikiem, który zwalczał złe duchy i pozostawał w stosunkach — mistycznych — z siłami niewidzialnymi.

Doktór był wówczas wychowawcą, kapłanem, wodzem jakgdyby, który był wszędzie i wpływał na wszystko. Był

pocieszycielem, spowiednikiem, doradcą, przewodnikiem duchowym tych wszystkich, którzy się do niego zgłaszali w potrzebie. Dzisiaj taki typ lekarza spotyka się jedynie na wsi, i to też w okolicach mało zaludnionych, gdzie praktykujący doktór jest przyjacielem każdego mieszkańca. Lecz takich lekarzy jest coraz mniej. Postępy nauki w zupełności zmieniły stanowisko doktora. Przede wszystkim jest on uczonym, który musi dużo studiować, dużo czytać i obserwować. Te wiadomości techniczne i kliniczne podniosły wprawdzie znaczenie samej terapii, lecz zachwiały autorytet doktora. Wiedza medyczna straciła swój charakter mistyczny, nie jest już ona więcej magiczną siłą duchową, lecz pewnego rodzaju „bagażem“ intelektualnym, który każdy może zdobyć przez pracę, inteligencję, energię i wytrwałość. Dziś doktór ma mniejsze zaufanie do swej wiedzy, mniej pewny w diagnozie i terapii, niż jego poprzednik, starożytny szarlatan. Znając granice swej wiedzy, staje się czasem sceptyczny w stosunku do niej, rozumuje, stara się wyjawnić symptomy, wytłumaczyć swoje konkluzje, oczywiście, zachowując dla siebie pewną część sekretu — słowem — ten wielki człowiek, doktór zstąpił ze swego piedestału, stał się zwykłym, omylnym śmiertelnikiem. Jego dawny autorytet i poszanowanie przejęła nauka, która obecnie jest ponad wszystkim. Prestiż osobisty, urok i mistyka, jaką się otaczał, które przyciągały szacunek i ufność całkowicie już znikły.

Rozumie się, jednak że osoby o słabszym charakterze, które potrzebują wiary w czyjąś potęgę mistyczną, w czyjeś boskie opiekuństwo — nie mogą i nie chcą zwracać się do lekarza, nazbyt realnego, suchego i prostego, dla ich oczu i wolą znachora, zbieracza ziół, szarlatana, który wiedzę zastępuje zdolnością i otacza się nimbem boskości.

Reasumując, widzimy, że autorytet doktora, jego znaczenie i wpływ zmniejszyły się dzięki wzbogaceniu się wiedzy i udoskonaleniu techniki. Występuje on obecnie, nie we własnym, lecz w imieniu nauki — jest jakby reprezentantem wiedzy. Leczy swojego chorego i traktuje go jako pewną bezwładną materię.

Są jeszcze doktorzy-psychologowie, istnieje cała psychopatalogia, która leczy duszę chorego; w tym wypadku doktór nie zajmuje się już chorobami, wypadkami patologicznymi, poszukiwaniami klinicznymi i biologicznymi, lecz samym człowiekiem, który zwraca się do niego, jak do przewodnika duchowego.

Aby dobrze zrozumieć wzajemne stosunki chorego i doktora zdajemy sobie pokrótce sprawę z sytuacji jednego i drugiego. Chory jest tym, który cierpi fizycznie i moralnie, cierpi z poczucia niższości i niezaradności, który chce być lubiany i pielęgnowany. — Doktór zaś jest uczonym skrupulatnym, obiektywnym, który bada fakty, stawia diagnozę, jasno sformułowaną i zastosowuje odpowiednie leczenie. Widzimy więc, że obydwaj obracają się w różnych światach, czy to w świecie marzeń i instynktów, czy też w świecie myśli, rozwagi i umiejętności. Jakiż więc most, jaki teren porozumienia istnieje między obydwoma? Jak ich połączyć?

W ten sposób postawione pytanie oznacza to samo, jakbyśmy spytali czy doktór może naprawdę zrozumieć swego pacjenta.

Doktorzy powinni odznaczać się przenikliwością, powinni wniknąć w stan psychiczny chorego, wyjaśnić go naukowo, logicznie, na podstawie obserwacji i analizy. Ta zdolność powinna być przede wszystkim intuicyjna; jest to utożsamienie (identyfikowanie, dzięki któremu obserwator (doktór czy psycholog) wczuwa się w stan psychiczny swego pacjenta i stara się przyswoić sobie jego myśli i uczucia).

Doktorowi, który jest przede wszystkim uczonym trudno przychodzi to „wczucie się“, które wymaga passywnego zachowania pewnej przewagi uczucia. Krytyczny i analizujący umysł doktora przeciwstawia się temu, Lecz istnieją również natury kobiece, kontemplacyjne, które potrafią się przystosować do uczuć drugiego, zrozumieć go do głębi.

Znalezienie u chorego owego poczucia niższości i bezwartościowości, o którym przedtym wspomnieliśmy, powinno się odbyć przy pomocy lekarza. Odbyć się ono może dwojako: przez „przeniesienie“, kiedy chory potrafi przenieść na osobę doktora wszystkie nagromadzone uczucia lub też przez zidentyfikowanie z osobą doktora, który dopomaga mu w zmianie stosunku do życia.

Lecz dzisiejszy lekarz odbiega daleko od tego ideału moralnego i psychologicznego; chory, który nie znajduje w nim podpory, opuszczony przez wszystkich, którzy mogą mu pomóc, pozostawiony sam sobie staje się łatwo ofiarą swoich wewnętrznych konfliktów. I to jest właśnie jedną z najważniejszych przyczyn chorób nerwowych, tak bardzo dziś rozpowszechnionych.

Reasumując powiedzieć można, że doktór powinien równie wiele uwagi poświęcić psychicznej jak i fizycznej stronie choroby i pacjenta swego uważać nie jak dotychczas za bezduszną materię, lecz za żywy i czujący organizm.

Dr. Norbert Kadyński.

O istocie grypy i jej zapobieganiu

Różnorodność postaci grypy, jej przebieg oraz zejścia sprawiły, że w różnych krajach różnie ją nazywano. Częstokroć sądzono nawet, że ma się do czynienia z jakimś nowym schorzeniem, lecz niebawem przekonywano się, że jest to jakaś odmiana kliniczna grypy, czyli influenzy, występująca pandemicznie (nagminnie). Już w początku XVI wieku opisywano groźne epidemie grypy. W roku 1800 wybuchła epidemia, która objęła całą niemal Europę i Azję, następnie większa fala zachorowań nawiedziła Europę w latach 1847 i 1880—1890. Ostatnia epidemia 1918—1920 r. szczególnie dała się we znaki w Hiszpanii (stąd „hiszpanka“), po czym objęła całą Europę Środkową i Zachodnią, powodując tysiące zejść śmiertelnych. Mnóstwo nazw lekarskich i ludowych tej choroby (grypa, influenza, rosyjska choroba, hiszpanka i t. d.) zależy od wielu przyczyn, a przede wszystkim polega na tym, że pojęcie „grypy“ ma znaczenie zbiorowe. Pamiętajmy więc o tym, że sama choroba na skutek rozmaitych warunków może różnie przebiegać i mieć różnobarwny obraz kliniczny. Przyjęło się pospolicie nazywać grypą nieżyt nosa, przebiegający z gorączką, czasem wyższą, oraz bólami głowy i łamaniem kości. To jest obraz niejako klasyczny, od którego, jak wyżej była mowa, zdarzają się liczne odchylenia. Choroba występująca **sporadycznie** nie przedstawia większego niebezpieczeństwa, poraża jednostki specjalnie do niej usposobione i przebiega przeważnie jesienią i zimą. Jakkolwiek powszechnie uważa się za najpospolitszą przyczynę grypy przeziębienie, tak jednak nie jest. Grypę, jak każde inne schorzenie, wywołuje zarazek, który rzeczywiście wskutek osłabienia organizmu, a więc i zmniejszenia oporności, ma lepsze warunki do jego zaatakowania. Zarazek wywołujący grypę nie jest jeszcze znany, prawdopodobnie jest to mała pałeczka, zwana ziarenkowco prątkiem, wykryta przez Pfeffera (1892 r.). Nie jest to jednak pewnym, gdyż dotychczas nie udało się wywołać grypy przez zaszczepienie człowiekowi hodowli tego zarazka. Grypa jest schorzeniem wysoce zaraźliwym i jest bezwzględnie wywoływana swoistym zarazkiem, dotąd jeszcze dokładnie nie zbadanym. Świadczą o tym liczne zachorowania osób utrzymujących kontakt z chorymi na grypę. Często natomiast mimo warunków usposabiających do zachorowania (przeziębienie, niedostateczne odżywianie się i t. p.) nie stwierdza się grypy. Jako przykład niech posłuży fakt, że podczas ostatniej słynnej wyprawy podbiegunowej Czeluskina z pośród przeszło stu osób, żyjących o głodzie na lodowcu, nie stwierdzono ani jednego wypadku grypy. Pewną odporność na grypę mają również niemowlęta, z wiekiem odporność się zmniejsza. Grypa, jak już wyżej wspominaliśmy, jest chorobą wielopostaciową. Jakkolwiek jest ona ogólnie przyjęta jako choroba narządu oddechowego, jednak może porażać również serce i naczynia krwionośne, narządy trawienia, układ nerwowy, narządy zmysłów i t. p.; ważnym wreszcie jest mo-

ment powikłań grypowych. Nie chodzi tu koniecznie o późne powikłania, grypa już w pierwszych dniach budzi wszystkie drzemiące wady ustroju (gruźlicę, kiłę i inne).

Okres utajony t. j. ten, który upływa od chwili zakażenia się do momentu wybuchu choroby, trwa b. krótko, przeciętnie 2 dni, może również trwać zaledwie kilka godzin. Ten krótki okres wylęgania — jest przyczyną tak szybkiego szerzenia się choroby i b. trudnego jej zapobiegania. Choroba rozpoczyna się nagle, wśród zupełnego zdrowia. Pewna kobieta zachorowała podczas odwiedzin u swoich znajomych i musiała tam położyć się do łóżka, znowu jeden kupiec zachorował podczas wchodzenia do giełdy. Objawami ogólnymi grypy są: bóle, rozmaitych części ciała, osłabienie, gorączka sięgająca w ciągu pierwszych godzin 39°—40°. Gorączce często towarzyszą dreszcze, utrzymuje się ona zwykle z pewnymi zwolnieniami kilka dni, po czym stopniowo opada, opadaniu temu towarzyszą poty. Czasami gorączka jest niska, dominującym objawem wtedy jest ból głowy, przypominający migrenę. Występuje on w 24 godz. od wybuchu choroby i ma charakter ściskania w okolicy czoła, skroni, bólu po za gałkami ocznymi. Charakterystyczne są również bóle mięśniowe o rozmaitym umiejscowieniu, zwłaszcza w okolicy lędźwiowej oraz ogólne osłabienie (adynamia) połączone z apatycznym zachowaniem się od nieżytu nosa. Nozdrza są obrzękłe i zaczerwienione na brzegach, wydzielina z początku jest śluzowa, a następnie staje się ropna. Po tym ulegają schorzeniu tchawice i oskrzela, zjawia się kaszel i uczucie duszności, do czego dołączyć się może t. zw. grypowe zapalene płuc.

Ciężki przebieg grypy, powikłany zapaleniem płuc, spostrzegano w roku 1920. Te zapalenia płuc nawet po szczęśliwym zejściu, aktywizują stare procesy gruźlicze. Po każdej więc, nawet o lżejszym przebiegu, grypie należy zwrócić się do lekarza celem skontrolowania stanu płuc. Bywa też grypa o przewadze objawów żołądkowo-jelitowych. Cechują ją obłożony język, nadęty brzuch, bolesność pętli jelitowych, zwiększenie wątroby i śledziony, rozwolnienia lub zaparcia.

W postaci nerwowej grypy na pierwszy plan wybijają się: ból głowy, wymioty, sztywność karku, bredzenie, porażenia i t. d. Jeśli choroba przebiega „normalnie", bez powikłań, trwa ona przeciętnie nie dłużej niż 9 dni. Gorączka zwykle 4-go dnia spada do normy, aby piątego znów wznieść się do wysokości poprzedniej, wreszcie 6-go, 7-go dnia spada do normy.

Rokowanie w grypie zależy od wielu przyczyn: właściwości epidemii, postaci grypy, umiejscowienia procesu, stanu ogólnego chorego, wieku i t. p.

Leczenie grypy należy wyłącznie do lekarza. Samoleczenie może przynieść nieobliczalne szkody dla chorego. Należy się wystrzegać różnych szumnie reklamowanych „uniwersalnych" środków, w każdym podejrzanym wypadku trzeba chorego położyć do łóżka i wezwać lekarza.

Zapobieganie grypie wskutek krótkiego okresu wylęgania i dużej zaraźliwości jest b. trudne. Na Zachodzie w czasie epidemii chorych izoluje się a często nawet zamyka się szkoły, lokale rozrywkowe, teatry i kina, aby zapobiec szerzeniu się zarazy przez zetknięcie się z osobnikami zarażonymi już grypą. W dużych zbiorowiskach ludzkich podczas epidemii należy starać się unikać podawania rąk, pocałunków. Dbać o zachowanie czystości osobistej, częste i dokładne mycie rąk mydłem i wodą, a zwłaszcza po każdym powrocie z ulicy i przed posiłkiem. Pościel winna być czysta, mieszkanie dobrze wietrzone i często oraz dokładnie sprzątane. Chory musi mieć oddzielne naczynia do picia i jedzenia oraz bieliznę osobistą, aby uchronić domowników od zarażenia się. Przy kaszlu winien on twarz dobrze zasłaniać, aby nie rozbryzgiwać śliny, zawierającej zarazki.

Po grypie należy mieszkanie dobrze i długo wietrzyć. Specjalna dezynfekcja jest zbędna. Przestrzeganie tych kilku prostych zasad może znakomicie przyczynić się do zwalczania groźnej w swych skutkach epidemii grypy.

Dr. St. Ilski

SCHORZENIA PRZEMIANY MATERII

I.

OTYŁOŚĆ

Co to jest „przemiana materii"?

Ostatnio często mówi się o t. zw. „złej przemianie materii" i bardzo wiele schorzeń łączy się z nią pośrednio lub bezpośrednio. Rzeczywiście, prawidłowa czynność organizmu ludzkiego jako całości, oraz co za tym idzie normalna funkcja jego narządów, w wielkiej mierze zależy od prawidłowej przemiany materii. Co to jest przemiana materii? Otóż ustrój ludzki pobierając z pokarmami składniki potrzebne dla życia człowieka, odpowiednio je przerabia i magazynuje w narządach i tkankach, odpadki zaś niepotrzebne lub szkodliwe dla organizmu zostają przezeń wydalane na zewnątrz. Ujęliśmy zagadnienie przemiany materii, rzecz oczywista, bardzo schematycznie, gdyż szereg czynników, jak np. tlen pobierany z powietrza, układ nerwowy, gruczoły różnego rodzaju, a zwłaszcza o wydzielaniu wewnętrznym, przyczyniają się do regulacji przemiany materii. W szeregu artykułów omówimy schorzenia przemiany materii i postaramy się w sposób zrozumiały przedstawić ich istotę.

Istnieją dwa rodzaje ludzi zawsze niezadowolonych z siebie, zawsze spoglądających na siebie z zazdrością: jedni wskutek nadmiernej otyłości, drudzy wskutek wychudnięcia. Ludzie ci dużo energii i wysiłku wkładają w różnego rodzaju zabiegi, mające na celu zmianę swojego wyglądu, gdyż właśnie ich wygląd zewnętrzny jest tym czynnikiem, który przede wszystkim zmusza swoich właścicieli do najbardziej zawiłych i wycieńczających zabiegów. Ileż to łez przelano nad pokładami tłuszczu nie zmniejszającymi się po najbardziej wymyślnych torturach i głodówkach lub nad wystającymi kośćmi i „solniczkami" nie wypełniającymi się mimo niezliczonej ilości pochłoniętych „kanapek" i morza mleka...

Istota otyłości

Pod nadmierną otyłością należy rozumieć przesadny rozwój tkanki tłuszczowej, powodujący zmniejszenie wydolności ustroju. Normalnie waga człowieka w kilogramach równa się wzrostowi w centymetrach mniej 100. Nadmierna otyłość podług statystyk skraca znacznie życie. Długość życia otyłych odpowiednio do stopnia otyłości jest skrócona. Naogół człowiek normalny nie je tak dużo i nie porusza się tak mało, aby wyłącznie z tego powodu mógł doprowadzić się do znacznej otyłości. Nigdzie instynkty ludzkie nie stoją tak pewnie na straży dobra człowieka, jak w zachowaniu wagi naszego ciała. Jeżeli my, bez kontroli ilościowej przyjętych pokarmów i zużytej energii, normalnie zjadamy i pijemy w sam raz zgodnie z potrzebą, to tkwi w tym godna podziwu, precyzyjna właściwość układu regulującego naszą przemianę materii. Tam, gdzie mamy do czynienia z otyłością, należy myśleć o zaburzeniu w tym złożonym mechanizmie, zadaniem zaś lekarza jest znalezienie tego defektu i jego usunięcie.

Otyłość t. zw. „zewnętrzna" i „wewnętrzna"

Zdaniem wielu uczonych (Leschke, J. Bauer) otyłość jest w około 80% przypadków schorzeniem dziedzicznym. U człowieka, naogół, otyłość występuje w wieku średnim, jakkolwiek stosunkowo często widujemy również otyłe dzieci. Zgrubsza podzielimy otyłość na zewnętrzną (nadmierny dowóz pokarmów, mało ruchu), oraz wewnętrzną (zaburzenia w układzie nerwowym lub gruczołowym). Każda otyłość polega ostatecznie na zakłóceniu stosunku między przyjmowaniem pokarmów, a ich zapotrzebowaniem. Otyłość pochodzenia

zewnętrznego może powstać wskutek zwiększenia dowozu pokarmów przy normalnym zużyciu (wskutek tuczenia) lub przez ograniczenie zużycia przy normalnym dowozie (otyłość z gnuśności) lub też skutkiem obu przyczyn. Znana jest otyłość u restauratorów i piwoszów. Należy pamiętać, że pokarmy o t. zw. dużej wartości kalorycznej (np. piwo, alkohol, mleko) więcej przyczyniają się do powstawania tłuszczu niż pokarmy małowartościowe pod tym względem (jarzyny, owoce). Uczucie sytości zależy również od wielkości żołądka, a więc tym samym od obwodu brzucha, człowiek otyły ma większy apetyt, je więcej i w ten sposób powstaje błędne koło... Większość jednak ludzi otyłych utyło z przyczyn „wewnętrznych" tkwiących w organizmie. Wiemy, że troski i zmartwienia wyniszczają, że zadowolenie i spokojny tryb życia usposabia do tycia. Stąd „sadełko małżeńskie" i skłonność flegmatyków do otyłości.

Otyłość hormonalna

Całym naszym złożonym aparatem przemiany materii kierują czynniki mózgowe poprzez hormony, t. j. takie ciała, które specjalne gruczoły wydzielają wprost do krwi. Na pierwszym miejscu należy postawić tarczycę, gruczoł o wydzielaniu wewnętrznym (t. j. bezpośrednio do krwi) znajdujący się na szyi. Znakomity uczony C. von Noorden powiedział, że działa ona na przemianę materii, „jak miech na ogień tlejący". Przy niedostatecznej czynności tarczycy mamy otyłość pochodzenia tarczycowego, w której tłuszcz jest rozłożony naogół równomiernie. Na podstawie mózgu, na przedłużeniu linii nosa starannie ukryty jakby w pudełeczku kostnym, jak najdroższy kamień, leży gruczołek wielkości fasoli zwany przysadką mózgową. Otóż ostatnio szereg niezwykle ważnych czynności regulujących przypisuje się temu małemu narządowi, tej perle ustroju ludzkiego. Zależy od przysadki również w pewnej mierze i przemiana tłuszczowa. Odrazu chcę zaznaczyć, że rozpoznanie rodzaju otyłości, a co za tym idzie, odpowiednie leczenie, należy **wyłącznie** do lekarza specjalisty i w każdym wypadku, gdzie możemy przypuszczać otyłość chorobową, należy bezzwłocznie udać się do takiego lekarza i ściśle stosować się do jego wskazówek. Nie wolno nigdy samemu stosować żadnego leczenia ani ulegać namowom „znających się na rzeczy" — chodzi tu częstokroć o życie ludzkie! Wracając do otyłości pochodzenia przysadkowego charakteryzuje ją nadmierne otłuszczenie w okolicy miednicy. Tego rodzaju otyłość jest zwykle powikłaną innymi zaburzeniami: wzrostu, niedowidzeniem lub zanikiem płciowym. Bardzo ciekawą jest otyłość występująca wskutek niedomogi gruczołów płciowych. U pewnego chorego stwiedzono (Rolly) po usunięciu, chorych na gruźlicę, jąder, przyrost wagi o 30 kg. w ciągu kilka tygodni. Znane jest trzebienie zwierząt w gospodarstwie domowym celem uzyskania dużej wagi. Zdarza się też otyłość wskutek zmian w tkance mózgowej po różnych chorobach (kiła, zapalenie błon mózgowych, gruźlica i .t p.). Temu rodzajowi otyłości, zresztą i innym, w mniejszej mierze, odpowiada pewne określone usposobienie ludzi dotkniętych tym schorzeniem. Są to ludzie dobroduszni, uprzejmi i naogół weseli. Potrzebują oni pewnego oparcia w życiu i pieszczotliwości, cechuje ich ograniczenie inteligencji, które może nie dotyczyć określonych umiejętności artystycznych (np. muzykalność), szybko występujące zmęczenie i chwiejność myśli, brak zdolności skupienia myśli i energii oraz nieco niedorzeczne postępowanie. Subtelny obserwator i doskonały pisarz Dickens stworzył taki typ fatboy'a i Falstaffa w „Klubie Pikwików".

Leczenie otyłości

W leczeniu otyłości musimy uwzględnić wszystkie czynniki, przy pomocy których możemy wpłynąć na przemianę tłuszczową w sensie zmniejszenia pokładów tłuszczu w ustroju i zapobieganiu w nagromadzaniu się tkanki tłuszczowej. Pragnę jeszcze raz podkreślić, że leczenie należy przeprowadzać wyłącznie pod obserwacją lekarza specjalisty po dokładnym ustaleniu przyczyny i rodzaju otyłości.

Ważną rolę w leczeniu otyłości odgrywa odpowiednie odżywianie się. Jako zasadę należy przyjąć, że głodzenie się absolutnie nie doprowadza do odpowiednich wyników. Dietę należy zalecać taką, aby mając małą wartość odżywczą była dostosowana do indywidualnego smaku chorego i dawała dostateczne uczucie sytości. Należy więc ograniczyć ilość płynów i soli oraz zmniejszyć pobieranie cukrów i tłuszczy. Istnieje szereg standartowych diet zalecanych w zależności od wieku pacjenta, tuszy i t. p. Dla przykładu podajemy najczęściej używane:

Leczenie dietetyczne

Kuracja Ebsteina: śniadanie: duża filiżanka herbaty, 50 gr. przyrumienionego chleba, 20—30 gr. masła. Obiad: rosół (ze szpikiem lub jajkiem), 120—180 g smażonego tłustego mięsa, jarzyny (również i strączkowe), surowe owoce, wino białe. Podwieczorek: filiżanka herbaty. Kolacja: filiżanka herbaty, 1 jajko, 75—80 g pieczystego na zimno (szynka, wędlina), 30 g bułki.

Kuracja podług Noordena: 1-e śniadanie: herbata z cytryną, 80 g chudego mięsa, 50 g chleba Grahama, 5 g masła. 2-e śniadanie: jajko, 120 ccm rosołu bez tłuszczu. Obiad: 200 ccm rosołu bez tłuszczu z zielenizną, 120 chudego mięsa, 200 g kartofli, dużo jarzyn liściastych i łodygowych (przyrządzonych z 10 g masła), 200 g świeżych owoców, filiżanka kawy czarnej. Podwieczorek: 200 ccm odtłuszczonego mleka, 2 jajka, 20 gr. chleba Grahama.

Leczenie fizykalne.

Strawa ciepła naogół lepiej syci niż zimna, dlatego należy w miarę możności podawać pacjentom ciepły obiad i kolację. Środki fizyczne są wtedy pożyteczne, gdy zwiększają zużycie energii. Mniemanie o skuteczności kąpieli napotnych, świetlnych i parafinowych jest z gruntu niesłuszne, gdyż prowadzą tylko do chwilowej utraty wody, a więc i spadku wagi. Chorym to imponuje, ale po pierwszym już przyjęciu płynów ulega ona wyrównaniu. Również mało skuteczne są mięsienia, pobudzają one raczej krwiobieg, ale nie wywierają wpływu na ilość nagromadzonego tłuszczu. Najbardziej skutecznym, a zarazem tanim środkiem odtłuszczającym jest praca mięśni, wzmagająca zużycie energii. Przy godzinnym marszu na płaszczyźnie traci się w ciągu godziny 30 g tłuszczu, przy wchodzeniu na górę 160 g, na stromej drodze—200 g. Zdaniem Lichtwitza, rąbanie drzewa, praca w ogrodzie i w polu działają lepiej niż kosztowna kuracja uzdrowiskowa. Pływanie, wiosłowanie, tenis, gimnastyka pokojowa, znakomicie przyczyniają się do odtłuszczenia. W Ameryce większość pań przerabia rano „daily dozen" — tuzin ćwiczeń. Najskuteczniejszym ćwiczeniem jest ćwiczenie polegające na wyprostowaniu i zginaniu tułowia dla wzmocnienia mięśni brzucha. Przy skupieniu tkanki tłuszczowej w okolicy biodrowej lub na brzuchu stosuje się pasy elastyczne, które winny być dostatecznie wysokie i nie uciskać.

Leczenie farmakologiczne dąży do przyśpieszenia przemiany materii, zmniejszenia ilości wody w ustroju oraz działania czyszczącego. Na pierwszym miejscu należy postawić leczenie przetworami tarczycy. Leczenie farmakologiczne może odbywać się wyłącznie i tylko pod ścisłą kontrolą lekarza.

Leczenie kuracyjne sprowadza się ostatecznie do kuracji czyszczącej. Chodzi tu o różne sole, szczególnie o siarczan sodu, powodujące częste i obfite wypróżnienia, a tym samym odwadniające silnie ustrój ludzki. Wskutek ciągłego ruchu jelit utrudnione jest również zużytkowanie przyjmowanych w czasie kuracji pokarmów. Oprócz leczenia zdrojowiskowego w Morszynie, Truskawcu, Marienbadzie, Karlsbadzie i t.p. leczenie można przeprowadzić w domu przy pomocy wód naturalnych, sztucznych lub też tabletek mineralnych. Zdarzają się wypadki otyłości oporne na wszelkie leczenie, ale takich jest, na szczęście, znikoma ilość.

Odpowiednio umiejętnie przeprowadzone leczenie w szybkim, naogół, czasie prowadzi do pożądanych wyników. Chodzi tylko o to, żeby leczenie było w porę rozpoczęte i umiejętnie prowadzone.

Dr. S. Guzman

Kobieta jako żona i matka

VI.

Jeszcze gorzej postępują kobiety, które w czasie ciąży leżą przez cały dzień i czytają książkę. Są one bardzo naiwne i sądzą, że wskutek „odmiennego stanu“ nie wolno im się ruszać z miejsca. Lecz nic nie działa tak szkodliwie na kobietę ciężarną, jak próżniactwo, wylegiwanie się w łóżku lub na tapczanie, pozostawanie przez cały czas bez ruchu w pokojach, pełnych ludzi, a zatem kurzu i dymu tytoniowego. Podobne zachowanie się prowadzi do bezsenności, napadów nerwowych i złego humoru, przygnębienia. Często wpływa także ujemnie na bóle porodowe i utrudnia poród. Najlepszym tego dowodem może być fakt, że bieliźniarki i krawcowe i inne kobiety, stale siedzące na miejscu, ciężko rodzą, a dzieci ich są słabe i mało odporne. Praca i ruch nie tylko zresztą ułatwiają ciążę, lecz powodują szybszy powrót położnicy do pełnego zdrowia.

Jeżeli chodzi o ruchy szybkie i gwałtowne, jak bieganie, skoki, tańce, istnieje zdanie, iż nie są one dla kobiety ciężarnej szkodliwe. W Szwecji np., gdzie gimnastyka jest ogromnie rozwinięta, lekarze pozwalają kobietom ciężarnym nadal się gimnastykować. Nie wolno jednak zapominać, iż dotyczy to kobiet stale się gimnastykujących, a zatem zdrowych i odpornych. Kobiety słabe i niezahartowane powinny raczej w okresie ciąży wystrzegać się wszelkich ruchów gwałtownych.

Bardzo ważna jest sprawa podróżowania podczas ciąży. Jazda pociągiem lub autem po niezbyt równej drodze jest szkodliwa tylko na początku i pod koniec ciąży, zwłaszcza dla kobiet słabych i rozpieszczonych. W ostatnich miesiącach ciąży podróż jest jeszcze o tyle niebezpieczna, iż w razie pomyłki w przewidywanej dacie porodu, poród może nastąpić w trakcie podróży. Zupełnie bezpieczna jest jazda parowcami po rzece, gdyż płyną one bardzo spokojnie i nie kołyszą się.

Kobiety, które już raz roniły, powinny podczas drugiej ciąży w okresie niebezpiecznym powstrzymywać się od podróżowania i leżeć przez kilka dni spokojnie w łóżku.

Kobiety słabe nie powinny w czasie ciąży napinać mięśni brzucha, a więc **nie powinny** zbyt nisko się schylać, zbyt wysoko wnosić ręce, silnie kaszleć, płakać lub śmiać się histerycznie, pracować ciężko, podnosić ciężary, wchodzić szybko po schodach, pracować zbyt długo na maszynie do szycia i t. p. Kobiety wiejskie, coprawda, myją podłogi i pracują w pocie czoła aż do ostatniego dnia, lecz nie są to „wydelikacone“ kobiety miejskie.

Kobiety otyłe, skłonne do długiego spania, muszą przestrzegać dietę, którą omówiliśmy, walczyć z sennością. Powinne one wcześnie iść spać i spać mniej niż 8 godzin. Kobiety słabe i anemiczne natomiast powinny spać o godzinę lub dwie dłużej niż zwykle. Bardzo jest dla nich pożyteczna drzemka poobiednia. Nie powinny one jednak przebywać w łóżku przez pół dnia, gdyż osłabia to ustrój i powoduje nadmierne gromadzenie się tłuszczu, co jest szkodliwe.

Ważnym postulatem hygienicznym jest dla wszystkich ciężarnych kobiet czyste powietrze w pokojach. Kobieta ciężarna musi mieć dosyć tlenu dla siebie i dla dziecka. W pokojach, w których przebywa dużo ludzi, mało jest tlenu, kobieta ciężarna po dłuższym przebywaniu w takim pokoju łatwo może zemdleć. Należy przeto często wietrzyć mieszkanie, a zwłaszcza pokój sypialny.

HIGIENA CIAŁA PODCZAS CIĄŻY

Skóra ma jak wiadomo, bardzo doniosłe znaczenie dla przemiany materii w ustroju. Gruczoły potowe wydzielają nadmiar wody, która ulega odparowaniu. Gruczoły skórne odgrywają przy tym taką samą rolę jak nerki, które wydzielają wodę w postaci moczu. Wiadomo przecież, że kto się dużo poci, oddaje mało moczu. Razem z potem wydzielają się z ustroju pewne gazy, jak dwutlenek węgla, amoniak, podobnie jak przy oddychania. Oprócz tego pozbywa się ustrój podczas pocenia się pewnych ilości tłuszczów, soli i niektórych składników trujących.

Aby skóra mogła spełniać należycie wszystkie swe czynności, musi ona przede wszystkim być czysta. Brud zatyka ujścia gruczołów i uniemożliwia wydzielanie się potu. Kobieta ciężarna, która musi podwójnie dbać o swe zdrowie, przede wszystkim musi zachowywać czystość skóry, musi więc często się myć i często zmieniać bieliznę.

Dobrym środkiem dla usprawnienia pracy skóry są wcierania zimną wodą, które najlepiej robić z samego rana, od razu po wyjściu z łóżka. Kto nie jest do tego przyzwyczajony, powinien zacząć wcierania od poszczególnych części ciała, jak szyja, ręce, piersi i td. i stopniowo się przyzwyczaić do zimnych wcierań całego ciała. Wyjątek należy uczynić dla kobiet, które mają chore płuca lub wadę serca. Powinny one lepiej używać kąpieli słonecznych. Kobiety wytrzymalsze zamiast wcierań powinny stosować zimny prysznic. Należy jednak przy tym pamiętać, iż po prysznicu powinno się odczuć przyjemne ciepło w całym ciele. Jeżeli kobieta po prysznicu czuje zimno, nie powinna więcej brać pryszniców.

Kąpiel w wannie może w ciągu pierwszych 2—3 miesięcy ciąży stać się szkodliwa, zwłaszcza w dnie, na które przypadałyby krwawienia miesięczne. Potem ciepłe wanny są dla kobiet ciężarnych nawet pożyteczne. Z początku wolno brać jedną wannę tygodniowo, potem dwie. Ciepłota kąpieli winna się wahać w granicach 31—35 stopni Celojusza. Wanny zbyt gorące lub zbyt zimne nie są wskazane. Nie wskazane są również podczas ciąży kąpiele częściowe, np. tylko nóg.

Kobiety ciężarne podczas kąpieli w wannie powinny pamiętać o tym, że woda w wannie jest stojąca i zawiera wiele bakteryj, które mogą wtargnąć do narządów płciowych i stworzyć niebezpieczeństwo podczas porodu. Kobiety zupełnie zdrowe nie powinny się tym przejmować i mogą się spokojnie kąpać. Kobiety natomiast, które mają na ciele pryszcze, krostki i ranki, winny podczas kąpieli założyć na części płciowe bandaż mentruacyjny.

Zatem kobieta ciężarna może się kąpać w rzece lub jeziorze, jeżeli temperatura wody nie jest niższa od 20 stopni Celojusza. Natomiast przy braniu kąpieli mineralnych należy zachować ostrożność i poradzić się przedtem lekarza.

Nie wolno zapominać jeszcze o następujących zasadach: nie należy się kąpać po dłuższej podróży i od razu po jedzeniu. Po ciepłej wannie należy opłukać ciało wodą nieco zimniejszą i dopiero wtedy się osuszyć. Kobiety słabsze mogą się kąpać w rzece po południu, gdy słońce nieco już ogrzało wodę. Kobiety zdrowsze mogą się kąpać od razu po wyjściu z łóżka.

Wcierania, wanny i kąpiele mają za zadanie usprawnić czynność skóry, wywołując w niej wzmożone krążenie krwi. Woda zimna powoduje zwężenie naczyń krwionośnych skóry i odpływ krwi do narządów wewnętrznych. Po osuszeniu i wytarciu ciała krew szybko wraca do skóry. Jeszcze bardziej wzmaga się krążenie krwi, gdy po ciepłej wodzie, która powoduje rozszerzenie naczyń krwionośnych skóry, zanurzamy ciało w wodzie zimnej, a następnie osuszamy je i wycieramy.

Woda równocześnie spełnia jeszcze drugą pożyteczną funkcję. Zmywa ona brud i oczyszcza zatkane otwory gruczołów skórnych. Stąd płynie wielkie znaczenie kąpieli. Dlatego musimy zalecić każdej kobiecie, a zwłaszcza kobiecie ciężarnej, by co najmniej raz na tydzień się kąpała.

(d. c. n.)

Dr. A. Goliszewski

Niepokój seksualny u młodzieży

Młodość człowieka od chwili, gdy przestaje on być dzieckiem, upływa pod znakiem ciągłych niepokojów o charakterze seksualnym. Na ten okres przypada świadomość płciowa i zjawiają się pierwsze objawy wzmożonego instynktu seksualnego. Jest to czas przełomu dla uczuciowej strony naszego życia. Charakter i okoliczności tych młodzieńczych przeżyć mają wpływ na ukształtowanie się seksualnych upodobań danej jednostki, wywierają też one potężne działanie na wybór partnera miłosnego — są one też przyczyną zboczeń płciowych, zjawiających się u bardziej wrażliwych osobników.

Okres ten dzieli się na dwie fazy: pierwsza z nich rozpoczyna się około czwartego roku życia i trwa aż do dojrzałości płciowej — druga poczyna się od tego właśnie momentu. W tym okresie życia pociąg płciowy — o ile wogóle przejawia swą żywotność — szuka zaspokojenia w sposób, który Havelock Ellis nazywa „samouwielbieniem"; podobne manipulacje, jeżeli przeciągają się aż do lat męskich stwarzają człowieka o nienormalnych skłonnościach seksualnych.

Na pobudzenie instynktu płciowego już w wieku niemowlęcym wskazuje prof. Z. Freud — o przejawach jego w latach późniejszych mamy cały szereg dokumentów, na które składają się zeznania i spowiedzi osobników rozmaitego autoramentu.

Co prawda — przypadki takie są rzadkością, niemniej jednak należy stwierdzić z całą pewnością, iż pociąg płciowy budzi się w dziecku bardzo wcześnie i często przechodzi w stan namiętności, podobnej do tej, która jest udziałem ludzi dorosłych.

W okresie dojrzewania, który przypada pomiędzy dwunastym, a szesnastym rokiem życia, następuje pewien przewrót psychiczny i załamanie wewnętrzne, które ustaje dopiero wtedy, gdy osobnik wstępuje w fazę normalnych stosunków seksualnych z partnerem płci odmiennej. Krytyczny ten czas może jednak przedłużyć się ponad normę, stwarzając tym grunt podatny do powstania zboczeń wszelkiego rodzaju.

Poeci, powieściopisarze i lekarze niejednokrotnie opisywali owe rozterki duchowe chłopców, którzy pod wpływem ciepłych dni wiosny, naraz zaczynają stronić od dotychczasowych zabaw i rozrywek, tracących dla nich widocznie cały swój urok.

Wprawdzie należy przyznać, iż trudno w obecnych czasach spotkać chłopca lub dziewczynę w tym wieku, którzyby nie zdawali sobie sprawy ze swego stanu i nie umieliby wyraźnie zdefiniować w jakim kierunku zdążają ich obudzone pragnienia i tęsknoty.

Jest to właśnie ów okres, gdy chłopcy uświadamiają sobie nawzajem, a i dziewczęta szepczą sobie do ucha rozmaite historie, dotyczące życia płciowego. Zaobserwować to można we wszystkich prawie szkołach, a jeszcze wyraźniej w internatach.

Zmysłowość chłopców w tym wieku stale jest podniecona — wszystkie rozmowy ich kręcą się wokół tematów natury seksualnej. Każdy pragnie w tej mierze poszczycić się przed rówieśnikami swymi sukcesami: jedni wyszukują w słownikach wyrazy sprośne lub dwuznaczne i takie, które mają jakikolwiek związek z życiem płciowym, prostytucją lub miłostkami, jeszcze inni przynoszą do szkoły pornograficzne pisma i książki, które udało się skąd ciś wytrzasnąć pokryjomu. Wreszcie w tym okresie zjawia się też, jako zjawisko nagminne, onanizm, uprawiany pojedyńczo, lub w spółkę.

Nie będzie to przesadą, gdy zaryzykujemy powiedzenie, iż na stu chłopców w tym wieku osiemdziesiąt uprawia onanizm. W ogóle odgrywa tu ogromną rolę naśladownictwo — jedna parszywa owca zaraża całe stado.

Chłopcy ci wiedzą o tym, iż te praktyki są nietylko przestępstwem przeciw moralności, lecz także szkodzą ich zdrowiu — a to wpływa jeszcze w większym stopniu na rozbudzenie niepokoju seksualnego. Wstydliwość, nieśmiałość, skłonność do samotności — oto charakterystyczne cechy młodzieńca w tej epoce życia

Prawie każdy z nich po zaspokojeniu swojego nałogu ma wyrzuty: dręczy go obawa o swoje zdrowie, wstydzi się swego braku woli i swojej powolności instynktom, — wedle niego — przestępnym, lecz gdy znów ogarnia go pragnienie, traci panowanie nad sobą i nie może się powstrzymać od wykonywania praktyk onanistycznych.

Trzeba stwierdzić, iż w późniejszym wieku uprawiają także onanizm nieśmiali, bardzo wrażliwi i zahukani życiem — mężczyźni. Wytłómaczyć to można obawą przed zarażeniem się chorobą weneryczną, nieumiejętnością nawiązywania stosunku z kobietą, wreszcie obawą o swe niepowodzenie na terenie miłosnym. Nie są to w ogólności ludzie nienormalni i mogą ze swego smutnego nałogu zostać łatwo uleczeni przez odpowiedniego lekarza. Dlatego też, zamiast ciskać gromy na młodzież i oburzać się na jej zepsucie, zamiast straszyć ją prognostykami okropnych chorób — byłoby właściwiej szukać lekarstwa na zło onanizmu, które znaleźć można tylko wtedy, gdy zmienimy nasze dotychczasowe metody wychowania. W tym celu należy przede wszystkim zaprowadzić w szkole odpowiednią kontrolę lekarską.

Spotykamy często młodych ludzi, u których doznania i wrażenia wczesnego dzieciństwa wywarły taki wpływ na ich pociąg płciowy, że wynaturzyły go i skierowały na drogi pederastii lub też innego zboczenia. Od tego niedomagania nie mogą oni często wyleczyć się przez całe życie. Lecz w rzeczywistości homoseksualizm zjawia się najczęściej w wyniku wzajemnego onanizowania się chłopców. W tych wypadkach chłopak jest pederastą tylko do chwili, aż napotyka kobietę. W normalnych przypadkach, pierwszy stosunek z kobietą leczy go zupełnie z homoseksualizmu, który w większości wypadków jest niczym innym, jak namiastką normalnego stosunku płciowego u nieśmiałych, lękliwych, nieprzystosowanych do życia z kobietą, młodych ludzi.

— — — — — — — —

Dojrzewanie seksualne dziewcząt przychodzi w formie o wiele łagodniejszej niż u chłopców. W tym okresie dziewczęta nie odczuwają nazbyt silnie fizjologicznego popędu — z tego względu onanizm jest na ogół rzadko wśród nich spotykany. Tłumaczy to się przede wszystkim fizjologią ustroju kobiecego — posiadającego daleko mniejszą wrażliwość w dziedzinie seksualnej.

Dziewczęta między sobą zachowują zawsze pewien dystans i na ogół niechętnie poruszają w rozmowach tematy drażliwe. Nie mogą one bowiem tak łatwo wyzbyć się wrodzonego im uczucia wstydliwości, które zostaje jeszcze u nich spotęgowane przez nakazy wychowawcze.

Pewna dziewczyna opowiadała mi, że w pensjonacie, jakim przebywała, — przyjaźń dziewcząt często przyjmowała pozory miłości. Dziewczęta zwierzały się wzajemnie ze swoich uczuć, obdarowywały się podarkami i pamiątkami, tuliły się do siebie i całowały, podniecając się prawdopodobnie nieświadomie w kierunku seksualnym. Sceny zazdrości były na porządku dziennym, towarzyszyły im łzy i ataki histeryczne. Czasem dwie panienki sypiały w jednym łóżku, ale rzecz tylko kończyła się na pocałunkach i obejmowaniu się wzajemnym — o praktykach onanistycznych nigdy mowy nie było.

Zdawało się czasem, iż uczenica nawiązywała znajomość z uczniem w swoim wieku — wtedy zwierzały się sobie

ze swych przeżyć.. Ale zawsze przy tym udawały, że czują wstręt do stosunku płciowego, a znajomość z chłopcami utrzymują tylko w celu kształcenia się w sztuce kokieterii. W ogólności należy stwierdzić, iż w stosunku dziewczyny do mężczyzny, pociąg płciowy odgrywa niewielką rolę.. Sprawia im przyjemność, iż ktoś zaleca się do nich, pochlebia to ich próżności, i starają się one wyzyskać względy męskie, aby wypróbować na nich czar swej osoby.

Podczas gdy na chłopcu największe wrażenie wywiera odsłonięte kolano lub naga pierś — młoda dziewczyna zwraca przede wszystkim uwagę na piękne rysy twarzy mężczyzny lub na elegancję jego ubioru.

Młoda dziewczyna, flirtując z mężczyzną nie myśli wcale o tym, aby nawiązać z nim stosunek płciowy: wystarczy jej taniec, który zaspakaja jej porywy seksualne. Jest bowiem prawdą, że akt płciowy, który zawsze jest celem dążeń męskich, dla dziewczyny jest nieznanym okropnym przeżyciem. Wie ona, iż czeka ją brutalny ból, że nie odczuje przy tym żadnej przyjemności, a ryzykuje przy tym wiele, narażając się na ciążę. Broniąc się przed atakiem mężczyzny, ma to zawsze na względzie i zachowuje ostrożność. Na miłość zmysłową patrzy ze strachem i niechęcią, tęskniąc za uczuciami natury subtelnej i za czułą, niewinną pieszczotą. Stąd tyle dziewcząt czuje strach przed życiem, a przede wszystkim przed pożyciem małżeńskim. Strach ten, jak twierdzą psychoanalitycy jest źródłem powstawania wielu chorób i przypadłości na tle nerwowym. Sam niejednokrotnie słyszałem zdania z ust dziewcząt, wypowiadane w mniej lub więcej wyraźnej formie, które jednak zawsze znaczyły to, że nie chcą wyjść za mąż, nie chcą opuszczać rodziców ani ich domu i pragnęłyby zawsze pozostać dziećmi.

Otóż to uczucie strachu przed rzeczywistością życiową, jest tylko obawą przed miłością, obawą, która często dziewczynę popycha do klasztoru, lub każe jej więdnąć w staropanieństwie. To uczucie jest też czasem przyczyną, iż szukają one zapomnienia w praktykach lesbijskich.

Najczęściej oddają im się kobiety słabe, nerwowo chore, które panicznie boją się męskiej brutalności. Dlatego szukają pociechy w miłości do osoby tej samej płci, w uczuciach natury subtelnej i oddają się w władzę przyjaciółki, która potrafi się zdobyć na tkliwość natury macierzyńskiej.

Znałem pewną panią F..., kobietę trzydziestoletnią, która od lat dziesięciu utrzymywała stosunek miłosny z swoją rówieśniczką, będącą jednak typem męskim. Dzieciństwo przeżyła normalnie, tak jak każda zwykła dziewczynka. Podczas pobytu na pensji, pokochała serdecznie swą koleżankę, która obecnie jest jej „mężem". Zaczęło to się zupełnie niewinnie od pocałunków, zwierzeń i podarunków. Wakacje spędziła z koleżanką, przy tym obie sypiały w jednym łóżku. Przyjaciółka, natura zmysłowa i namiętna, wciągnęła ją szybko w sieć niezdrowych stosunków. Trwało to przez rok; potem pani F... nękana wyrzutami sumienia i obawą grzechu, przerwała z nią stosunki, choć kochała ją bardzo i rozstanie sprawiło jej ból wielki... F... skończyła lat siedemnaście, gdy rodzice jej postanowili wydać ją za młodego człowieka, do którego nie czuła najmniejszej sympatii — zdecydowała się nie usłuchać woli rodziców, gdyż jak twierdziła — ogarniała ją zgroza na myśl o przyszłych cierpieniach fizycznych i moralnych, jakie musiałaby znieść, gdyby małżeństwo to doszło do skutku.

Tymczasem ojciec jej stracił majątek: musiała zarobkować na swe życie i zaczął ją ogarniać coraz większy strach przed samotną i ciężką egzystencją, którą teraz musiała podjąć.

Pewnego razu przypadkowo spotkała swą dawną przyjaciółkę. Rzuciły się sobie w objęcia, przypomniały swą dawną miłość i od tego czasu mieszkają razem, jak „małżeństwo".

Odtąd pani F... jest zupełnie zadowolona ze swego losu. „Nie boję się teraz przyszłości — powiedziała mi — „i śmieję się z tych niemądrych zastrzeżeń, jakie kiedyś miałam i które budziły we mnie takie wyrzuty sumienia, wtedy, gdy mi moja przyjaciółka odkryła tajemnicę najczystszej i najsubtelniejszej miłości, jaka istnieje na świecie".

Jak widzimy, przyczynę takiego wykoszlawienia normalnych instynktów płciowych — łatwo było usunąć w drodze rozsądnego i ostrożnego postępowania z tą przerażliwioną i nieśmiałą dziewczyną, jaką była zapewne pani F... Prostacki i brutalny stosunek rodzicielski wykreślił ją jednak z grona istot, mogących żyć szczęśliwie w normalnym związku małżeńskim.

Nasi niewidzlalni wrogowie i przyjaciele

Polskie Towarzystwo Higieniczne w Warszawie zorganizowało w sezonie bieżącym cykl odczytów publicznych z zakresu chorób zakaźnych, zapobieżenia chorobom zakaźnym, oraz higieny dziecięcej. Pierwszy odczyt z tego cyklu, wprowadzający nas w te zagadnienia, wygłosił dn. 28 ub. m. w sali Towarzystwa Higienicznego (Karowa 31) znakomity uczony prof. dr. Ludwik Hirszfeld p. t. „Nasi niewidzialni wrogowie i przyjaciele". Odczyt zagaił przewodniczący doc. dr. Przesmycki, kreśląc przed tłumnie zgromadzoną publicznością cele i zadania Towarzystwa Higienicznego, oraz plan pracy w sezonie bieżącym. Dowiadujemy się, że odczyty wygłaszane będą w odstępach mniej więcej tygodniowych.

Po słowie wstępnym zabiera głos prelegent dr. Hirszfeld.

Na początku swego odczytu prelegent, podając definicję choroby zakaźnej, omawia ewolucje idei zakażalności. W czasach starożytnych powszechnie sądzono, że choroby epidemiczne powstają na skutek masowego zatrucia, a przyczyną tegoż zjawiska są gazy trujące. Spostrzeżenia epidemiczne skłoniły jednak badaczy do przyjęcia zarazka, jako przyczyny choroby zakaźnej. Potwierdzenie tej tezy było jednak możliwe dopiero wtedy, gdy dało się zarazki chorobotwórcze bliżej opisać. To też chwilą przełomową o doniosłości wprost olbrzymiej było skonstruowanie mikroskopu. Świat dotychczas niewidzialny stanął przed człowiekiem otworem. Dzięki ofiarnej pracy i bezgranicznemu poświęceniu się całej grupy uczonych, z których niejeden życie swe złożył na ołtarzu wiedzy, powstaje nowa gałąź nauki — mikrobiologia. Rozbudowę techniki bakteriologicznej zawdzięczamy genialnemu uczonemu Pasteurowi oraz Kochowi.

Z kolei prelegent przechodzi do omawiania roli drobnoustrojów w przemianie materii świata. Ponieważ drobnoustroje rozczepiają się i mineralizują białka, a z drugiej strony drogą syntezy mogą z poszczególnych elementów wytwarzać drobiny złożone, stoją one niejako na pograniczu życia i śmierci.

Prelegent stwarza piękny w swej wyrazistości obraz, twierdząc, że bez drobnoustrojów świat zamarłby niejako w bezruchu biochemicznym. Jedynie mała część drobnoustrojów jest chorobotwórcza. Mamy jednak do czynienia w naturze z procesami wzajemnego zastosowania się. Gdy epidemie w przeciągu wieków dziesiątkują ludzkość, wytwarzają się powoli drogą selekcji rasy mniej wrażliwe, lub niewrażliwe. Występują pewne zjawiska pokojowego współżycia, których wykładnikiem jest zjawisko zdrowego nosicielstwa. Zarazek nie szkodzi człowiekowi, osobnik nie reaguje chorobą na wniknięcie zarazka.

Wkońcu prelegent omawia szczegółowo różnice między zakażeniem, a chorobą zakaźną, znaczenie nosicielstwa w szerzeniu się chorób zakaźnych i wreszcie wskazuje na ogromną rolę zjawisk odpornościowych. Możemy je potęgować w każdym pokoleniu i u każdego osobnika zapomocą szczepień, unikając w ten sposób ofiar, które ludzkość musiałaby złożyć epidemiom, gdyby chciała zdobywać swoją odporność drogą walki z samym zarazkiem chorobotwórczym, lub drogą wymierania osobników wrażliwych i wieki trwającego dostosowania się wzajemnego makro i mikroorganizmu.

Chodzenie jako sport

Chodzenie jest tak nieodzowne dla organizmu człowieka jak oddychanie. Jest to jedna z najistotniejszych jego potrzeb. Od chwili ukazania się na świecie, każde stworzenie — małe zwierzątko, czy mały człowiek próbuje poruszać się za pomocą nóg czy łapek. Dzieckiem powoduje instynkt, który nigdy nie powinien być stłumiony przestrogami matek.

Człowiek dorosły, posługujący się wszelkimi środkami komunikacji, nie ma zupełnie czasu na chodzenie. Między fotelem w domu, a krzesłem w biurze siedzimy jeszcze w tramwaju, autobusie, samochodzie, kawiarni, teatrze lub kinie.

Chodzenie powinno być pierwszym z uprawianych sportów. Nie wymaga ono żadnych specjalnych przyrządów, form i przepisów — ani zdolności. Jest to minimum ćwiczeń jakie możemy i powinniśmy codziennie wykonywać.

W ciągu całego dnia znajdzie się zawsze jakieś pół godziny wolne lub tylko pozornie zajęte niezbyt ważną sprawą, które można spokojnie w planie dnia przesunąć, a czas ten poświęcić na spacer. Jeżeli w programie dnia nie można zmieścić słowa spacer, to jednak należy iść piechotą tam, dokąd wozi nas tramwaj albo autobus. Jeśli nie można raz w ciągu dnia zdobyć się na jedną godzinę — należy zrobić cztery 15-minutowe spacery.

Chodzenie wciąga w działanie całe ciało, wzmacnia i pogłębia oddychanie, płuca wdychają znaczne ilości tlenu, który ożywia. Dobrze oddychać jest również ważne, jak dobrze jeść!

Według ostatnich badań człowiek ważący 65 kg., który chodzi z normalną szybkością 5 km. na godzinę, wchłania na minutę 20 litrów powietrza. W czasie spoczynku — tylko pięć litrów. Jak widzimy wymiana powietrza wzrasta czterokrotnie.

W ciągu godziny marszu człowiek wdycha 1.200 litrów powietrza — w czasie spoczynku tylko trzysta. Nie należy zapominać, że 1.200 litrów powietrza, wdychanego podczas chodzenia, jest świeże i czyste, podczas gdy nasz „odpoczynek" odbywa się w zamkniętych pokojach, wypełnionych najczęściej dymem tytoniowym — i o zgrozo, zapachami bliskich kuchen i podwórz. 1.200 litrów powietrza zamiast 300, oznacza życie z poczwórną intensywnością.

Przyśpieszony krok, t. zw. gimnastyczny, jest równie godny polecenia. Jeżeli nie można znaleźć godziny czasu na chodzenie należy ją zastąpić kilkunastoma minutami biegu. 10 minut biegu równoważy 40 minut marszu.
Bieg lekkoatletyczny zmusza również serce do szybkiego ruchu. Serce bije normalnie (zależnie od wieku) od 60—80 uderzeń na minutę. W czasie biegu w 1-ej minucie dochodzi do 100 w następnych minutach do 120 i 140 uderzeń. Bardzo łatwo się przekonać, czy należy uprawiać tego rodzaju ćwiczenia. Jeżeli serce jest zdrowe, od momentu zaprzestania biegu tętno powinno się zmniejszać, aby w przeciągu 2 minut doszło do normalnego stanu uderzeń. W przeciwieństwie do tego t. zw. słabe serce zachowuje dłuższy czas nieregularne i przyśpieszone tętno. W tym wypadku należy naturalnie zasięgać porady lekarza.

Odnosimy się sceptycznie do ostrzeżeń o „forsowaniu serca". Ludzi, którzy umierają na serce — śmierć chwyta zwykle w fotelu lub w łóżku (właśnie dlatego, że sport nie był równomiernie rozwijany). Każdy ruch, a więc marsze i biegi, mają doskonały wpływ na krążenie krwi.

ms.

Czy przy jedzeniu można czytać?

— Proszę, odłóż gazetę! Cały dzień ciebie nie ma, a gdy wieczorem wracasz do domu, czytasz gazetę zamiast ze mną porozmawiać. Ponadto wcale nie jest zdrowo czytać podczas jedzenia. Pewna jestem, że twoje częste niedomaganie żołądka pochodzi tylko z tego, że przy jedzeniu zawsze czytasz! — Z cichym westchnieniem małżonek odłożył gazetę i, pragnąc jaknajprędzej czytać dalej, jadł tak szybko, że poparzył sobie gorącą zupą usta i oto wcale nie może prowadzić rozmowy z żoną. Ale żona bezwątpienia ma słuszność. Czytać przy stole w obecności innych osób to przede wszystkim brak taktu i obycia. Ponadto jest to bardzo nieapetyczne, a nawet szkodliwe. Czernidło drukarskie, które podczas czytania gazety przystaje nam do rąk, napewno nie powinno być dodatkiem do jedzenia. Czcionki używane do druku są z ołowiu i we wszystkich drukarniach zakazuje się składaczom jeść w pracowni, a człowiek, który zazwyczaj podczas jedzenia trzyma pieczywo w tych samych palcach, którymi dotyka się gazety, może sobie bardzo zaszkodzić. W drukarniach napomina się składaczy, by sobie przed jedzeniem myli ręce w gorącej wodzie. Otóż jest rzeczą całkiem jasną, że podczas jedzenia na stole nie powinno być gazety, przynajmniej przy śniadaniu, kiedy to przy smarowaniu i spożywaniu pieczywa człowiek się więcej posługuje palcami, niż przy kolacji, kiedy więcej używa widelca i noża. Czytanie książki, która przecież nie przychodzi wprost z drukarni, jak gazeta, nie jest złączone z bezpośrednim niebezpieczeństwem, chyba, że jest to książka z wypożyczalni wędrująca przez tysiące rąk. Nikt nie wie, gdzie książka ta była przedtem, czy w tamtym domu nie było choroby. Niebezpieczeństwo zarażenia się bakteriami, powodującymi choroby żołądka i kiszek, jest oczywiście szczególnie wielkie, przy jedzeniu, znacznie większe aniżeli gdy się bierze książkę tę po jedzeniu, umywszy ręce. A czytanie dobrej książki podczas jedzenia jest także barbarzyństwem względem książki. Nie można nie splamić książki, leżącej obok talerza z zupą lub pieczystem. Wreszcie dla człowieka kulturalnego jedzenie jest nietylko zaspokojeniem głodu, nietylko paleniem w maszynie. Potrawa mile przyrządzona pobudza bardziej apetyt i idzie bardziej na zdrowie niż ta, którą się bezmyślnie połyka. Jedzenie wymaga należytej uwagi. Kto je z rozumem, temu jedzenie wychodzi na większy pożytek. Czytanie podczas jedzenia odwodzi od jedzenia i od czytania. Kto chce dwóm panom służyć, nie służy należycie żadnemu. Najbardziej szkodliwe jednakże jest czytanie podczas jedzenia dla dzieci.

Jest rzeczą całkowicie naturalną, że przy jedzeniu nie można siedzieć prosto przed talerzem i czytać książkę. Dziecko zatem przy jedzeniu psuje sobie układ ciała, bo trzyma się pochyło, no i psuje sobie oczy. Może nawet w ten sposób przyzwyczaić się do zezowania. A nic nie wychowuje dziecka lepiej niż właściwy przykład. Zatem, rodzice, trzymajcie się tej oto zasady: za stołem się nie czyta, jeno je i... rozmawia.

Matka winna karmić swe dziecko!

Noworodkiem nazywa się dziecko do tego momentu, kiedy wszystkie procesy, które odseparowują organizm dziecka od matki są ukończone. To następuje w okresie pierwszych 14 dni. Krew zaczyna normalnie krążyć, i pępek goi się.

Następuje nowy okres — oseska. Noworodek zaczyna ssać.

Przy normalnym rozwoju rośnie przede wszystkim waga. Po pierwszych sześciu miesiącach waga dziecka jest podwójna od tej, jaka była przy urodzeniu. Pod koniec zaś pierwszego roku jest ona od tej pierwszej trzy razy większa.

Dziecko zdrowie winno mieć różowe, jędrne ciałko i mocne kości. Wszystkie „niedokładności" na główce winny do roku zniknąć; rączki i nóżki muszą być bezwzględnie proste. Ząbki winny ukazywać się nie później, niż do roku, najpierw dolne środkowe, później górne, dalsze — boczne i t. d. Sen jest już wtedy mocny, nastrój pogodny, ruchy żywe.

W drugim miesiącu winno dziecko podnosić główkę, od trzeciego, czwartego miesiąca — trzymać ją równo. Przy sześciu miesiącach dziecko winno już siedzieć, a stać przy dziewięciu miesiącach. Niech się nie uczy chodzić wcześniej, niż przed początkiem drugiego roku.

Równocześnie z fizycznym winien nastąpić rozwój duchowy dziecka. Na jedno jak i na drugie należy zwracać równą baczną uwagę.

Przede wszystkim należy dbać, aby dziecko ssało mleko matki. Dawno już zostało udowodnione, że dziecko, które ssie mleko matki, stoi pod każdym względem wyżej od innego. Z liczby dzieci, które są karmione przez mamki umiera siedem razy więcej, niż dzieci odżywiane mlekiem matki. Siedemdziesiąt procent zmarłych dzieci stanowią te, które w ogóle nie ssały. Sztucznie odżywiane dzieci zdradzają większe skłonności do zachorowań, niż karmione naturalnie. Dziecko, ssące mleko matki, nie będzie chorowało na żołądek. Nie będzie też cierpiało na konwulsje, chorobę angielską, anemię. Jeśli zaś zachoruje, to przebieg choroby będzie o wiele łagodniejszy.

Matka, która kocha swoje dziecko, winna uczynić wszystko, co jest możliwe, aby je karmić. Jeśli zajdzie okoliczność, która uniemożliwi matce regularne karmienie dziecka, powinna ona przynajmniej wykorzystać godziny wolne od zajęć.

Najniebezpieczniejszym okresem dla dziecka są pierwsze dni, pierwsze tygodnie. Każdy dzień, który dziecko spędza przy piersi matki jest gwarancją jego dalszego zdrowia, życia. Pierwszych sześć tygodni — to już jest wielka wygrana. A jeśli matka może karmić swe dziecko do trzech miesięcy, to tyle zyskała, co przy sztucznym karmieniu dziecka przez 6—9 miesięcy.

Gdyby dzisiejsze matki same karmiły swe dzieci, nie byłaby taka duża śmiertelność u niemowląt. Niestety, mało matek rozumie swe obowiązki wobec dzieci. Wielka nędza uniemożliwia większości kobiet wychowanie swoich dzieci. Ale tam gdzie nie ma żadnej socjalno-ekonomicznej przeszkody, wszelkie wykręty dzisiejszych kobiet są jednym wielkim snobizmem.

Są oczywiście kobiety, które spowodu słabego stanu zdrowia nie mogą karmić swych dzieci. Na szczęście procentowo tych kobiet jest bardzo mało. Przeważnie kobiety nie karmią, dzięki zdaniom lekkomyślnej akuszerki lub lekarza. Ale życie pokazało, że matka, która po ciąży była prawie bez sił, anemiczna, nerwowa i miała szereg innych dolegliwości, podczas karmienia odzyskiwała nowe siły. Jak się okazało karmienie jej nie zaszkodziło, ale wprost przeciwnie, pomogło. Tylko przy chorobach płucnych winno być karmienie dziecka zakazane, gdyż choroba może się tylko zaostrzyć. Ale przy wszystkich innych chorobach, należy się dobrze zastanowić, i poradzić lekarza, czy należy dziecko odstawić od piersi. Należy zawsze pamiętać o zdaniu słynnego starego lekarza: „Prawie każda kobieta, która była w stanie przejść ciążę i rodzić dziecko zawsze będzie mogła karmić własną piersią".

Dr. L. F.

KREW TRUPÓW UZDRAWIA

Rewelacyjne odkrycie moskiewskiego chirurga

Wobec tego, że nasza chirurgia, jeżeli chodzi o natychmiastową transfuzję krwi, znajduje się w trudnej sytuacji — powiedział sobie profesor Judin, kierownik Instytutu Chirurgicznego w Moskwie, wobec tego, że co noc przywożą nam trzech — czterech pacjentów, dotkniętych poważną chorobą, wymagającą natychmiastowej, transfuzji, wobec tego, że niepodobna znaleźć „ofiarodawców" krwi, — musimy znaleźć inny sposób zdobywania krwi, niezbędnej w nagłych wypadkach chirurgicznych.

Doktorowi Judinowi przypominały się niesłychanie ciekawe doświadczenia, wykonane przed laty przez jednego z jego kolegów, profesora Szamowa i zakomunikowane przezeń Ukraińskiemu Kongresowi Chirurgii. Szło o transfuzję krwi, zdechłych psów, do organizmu psów, z których przed tym wytoczono krew.

Rezultat przeszedł wszelkie oczekiwania. Prawie martwe psy ożyły.

Do tych to badań powrócił profesor Judin i zajmuje się nimi w chwili obecnej. Sprawdził, że podobne transfuzje nie tylko nie szkodzą pacjentom, lecz są nadwyraz skuteczne. Pod jedynym tylko warunkiem: krew zdechłego psa — o ile ma być wolna od wszelkich trujących substancji, — musi być wytoczona z jego ciała przed upływem ośmiu godzin od chwili śmierci.

Uzyskane rezultaty zamykały za tym pierwszą fazę badań. Pozostały doświadczenia nad człowiekiem, oczywiście subtelniejsze, ponieważ dotyczyły najpoważniejszej sprawy: obrony życia ludzkiego. Profesor Judin mógł uczynić pierwszą próbę tylko w beznadziejnym wypadku, a zatem na pacjencie właściwie straconym.

Pewnego dnia przywożą do kliniki w Moskwie pewnego inżyniera, który w celach samobójczych poprzecinał sobie naczynia na łokciach. Stan bardzo ciężki, woskowa bladość, niedostrzegalny puls, przerywany oddech; zastrzyk 1.500 centymetrów sześciennych roztworu fizjologicznego nie przynosi żadnej poprawy.

W tej właśnie chwili profesor Judin ma do dyspozycji trupa 60-letniego człowieka, zmarłego na chorobę serca. Decyduje się wziąć więc krew zmarłego przed sześciu godzinami i przetoczyć ją do żył konającego inżyniera.

Efekt transfuzji jest tak znakomity, jakgdyby „ofiarodawca" był człowiekiem żyjącym. Po 200 centymetrach kubicznych ranny odzyskuje kolor; pod koniec transfuzji odzyskuje przytomność. Poprawa następuje szybko; wieczorem chory dostaje dreszczy i niewielkiej gorączki (poniżej 38°). W ciągu następujących dni analiza krwi i moczu nie wykazuje nic osobliwego, a wkrótce inżynier odzyskuje zdrowie.

Trudno żeby podobny sukces nie natchnął profesora Judin'a na świeżą odwagę. Kroczy śmiało obraną drogą; stosuje transfuzje krwi trupów w wypadkach ostrej anemii, krwotoków gastrycznych i poważnych zranień. Obecnie sprawdza swój system na pacjentach operowanych, szczególnie osłabionych utratą krwi i do chorych na raka. Lista ich staje się codzień dłuższa, nie *stwierdzono przy tym w żadnym wypadku niższości krwi trupów w porównaniu do krwi żyjącego człowieka.*

Każdy dzień przynosi również ulepszenie nabytej techniki. Badania grup krwi i reakcyj robione są z jaknajwiększą starannością. Badania te robione są przed i po śmierci biedaka, którego krwi pożądają. Przy autopsji (oględziny zwłok) sprawdza się dokładności spostrzeżeń: jedynie autopsja może dać bezsporną gwarancję, że zmarły nie miał gruźlicy, malarii i całego szeregu innych niedomagań, które mogłyby niepostrzeżone przejść do żyjącego „odbiorcy".

Co się tyczy ilości pobranej krwi — to zmarły wskutek ciężkiego obrażenia ciała może dać tylko 500—600 centymetrów szcześciennych, podczas gdy powieszony, albo zmarły na anginę serca, którego układ naczyniowy jest nietknięty może dostarczyć do 2.500. Z drugiej znowu strony nie ma potrzeby interesowania się wiekiem zmarłego. Krew staruszki zmarłej wskutek sklerozy serca, daje równie dobre rezultaty, jak krew młodzieńca, który został zabity przypadkowo.

Wiemy, że przez 8—10 godzin po śmierci krew zachowuje płynność, nie ma w sobie składników trujących.

Co się jednak dzieje później? Nie należy zapominać, że jeden trup może dostarczyć krwi, wystarczającej do ocalenia kilku umierających. Problem jest rozwiązany. Krew trupa, z domieszką chlorku sodu, przechowana w lodowni o temperaturze 1 lub 2 stopni poniżej zera może być utrzymana w stanie żywym na przeciąg kilku dni, a nawet tygodni, nie tracąc nic ze swych właściwości.

Można dokonać transfuzji krwi pobranej przed 20—30 dniami; wystarczy ją tylko nieco zagrzać przed zastrzykiem. O ile weźmie się pod uwagę, że krew jednego trupa może przywrócić życie pięciu ośmiu jednostkom — można zrozumieć zainteresowanie tym zabiegiem na wypadek katastrof, które pociągają za sobą liczne ofiary.

Niektórzy bardzo skrupulatni lekarze czynią Judinowi zarzuty, dotyczące strony moralnej i psychologicznej jego nowej terapii. Na to Judin odpowiada: nie ukrywam tego, że na pierwszy rzut oka pomysł przetaczania krwi trupa może zdziwić nas, a nawet wstrząsnąć każdym z nas. A tymczasem, czyż transfuzja jest czemś innym jak przeszczepieniem krwi? A czyż nie przeszczepiam już żywym ludziom nerwów, ścięg, albo gruczołów zmarłych ludzi? Brałem, co prawda, krew trupów, nie mających nic do stracenia, ale zużywszy do mych doświadczeń około pięćdziesięciu trupów, uratowałem tą krwią życie kilkuset chorym lub rannym, z których wielu, bez tego, postradałoby życie.

Lekarz — poradnik

MIÓD LECZY RANY

Wielokrotne doświadczenie potwierdziło dobre wyniki stosowania miodu na rany bardzo zanieczyszczone. Koniecznym warunkiem stosowania miodu jest możliwość zmiany opatrunku w ciągu 24 godzin. Miód przykłada się w grubej warstwie bezpośrednio na ranę i przykrywa się cienką warstwą gazy. Z początku odczuwa się pieczenie, potem miód działa chłodząco i kojąco. Po 24 godzinach opatrunek należy zmienić, z wyjątkiem tych przypadków, gdy opatrunek z miodu wobec skąpej wydzieliny z rany przysechł jak lak.

Sposób ten daje najlepsze wyniki w parzeniach. Świetne wyniki obserwowano również przy czyrakach, także w przewodzie słuchowym i nosie.

MIÓD NA POPĘKANE RĘCE.

Miód jest jednym z najlepszych środków dla osiągnięcia miękkiej i delikatnej skóry. Popękane ręce prędko się goją, jeżeli się je myje dość często w wodzie, w której rozpuszczono miód, a miejsca popękane smaruje się czystym miodem pszczelnym. Również nieco mleka z miodem pozwala osiągnąć miękką skórę na rękach.

GORĄCE KĄPIELE NÓG PRZECIW ZAPALENIU NOSA

Chorym z zapaleniem nosa, wychodzącym z nerwów naczyniowych, znaczną ulgę przynoszą gorące kąpiele nóg 42 — 45 - stopniowe. Zmniejszają one wszelkie objawy podrażnienia, jak kichanie, swędzenie, wodnista wydzielina.

BÓLE PRZY HEMOROIDACH

Małe lewatywki z zimnej wody przynoszą znaczną ulgę w dolegliwościach hemoroidalnych. Stolec staje się miękki, odchodzi bez bólu, znika swędzenie, ból i inne dolegliwości w okolicy odbytu, które powstają wskutek hemoroidów.

Lewatywki może sobie każdy chory sam robić. Potrzebna do tego tylko gruszka gumowa o pojemności 250 cm. sześć., zakończona miekką gumową rurką.

Lewatywki należy robić, gdy się oczekuje stolca, odrazu po wypróżnieniu i przy wystąpieniu dokuczliwych objawów podrażnienia.

Sposób ten, który ma dawać bardzo dobre wyniki, zalecony został po wypróbowaniu na sobie przez lekarza niemieckiego, cierpiącego na hemoroidy.

ROPIENIE ZĘBÓW A CHOROBY NEREK

Coraz częściej potwierdza się zdanie, że ciche, ukryte ogniska w jakimś miejscu ciała ludzkiego zatruwają ustrój i powodują z czasem schorzenia w całkiem innych okolicach ciała. Tak np. stwierdzono, że sprawy ropne w zębach lub korzeniach zębowych często przebiegają bez żadnych objawów bólowych i dlatego nie są wykrywane w ciągu wielu miesięcy, a nawet lat. W tym czasie wyrządzają one jednak poważne szkody. One to wywołują pewną część ropnych zapałeń nerek.

Stąd wypływa ostrzeżenie, że zębom swym należy poświęcać więcej uwagi niż dotychczas, i od czasu do czasu trzeba się udać do dentysty, nawet jeżeli zęby nie bolą.

PRZECIW GLISTOM

Glista dżdżownicowata jest to robak długości ok. 25 cm, który pasożytuje w jelitach ludzkich. Spożywamy go często wraz z surowym mięsem i może on niekiedy spowodować niebezpieczne zaburzenia. Dobrym środkiem przeciw glistom jest mleko z czosnkiem. Mleko nie powinno być gotowane. Napój przyrządza się w sposób następujący: łyżkę stołową dobrze posiekanego czosnku daje się wieczorem do ½ litra surowego mleka i pozostawia się przez noc. Następnego dnia przed każdym posiłkiem wypija się nieco tego mleka. Kuracje taką przeprowadza się najwyżej w ciągu 2—3 dni.

KOSMETYKA TUALETOWA

CELE KOSMETYKI

Zachowanie urody wymaga pielęgnacji i starań. Całością tych zagadnień zajmuje się kosmetyka. Z przeróżnych działów kosmetyki podstawowe znaczenie ma kosmetyka tualetowa. Dział ten wskazuje w jaki sposób, jakie i kiedy stosować należy zabiegi, aby utrzymać ciało w jak najlepszej sprawności a skórę w doskonałym wyglądzie.

Doświadczenia wieków pouczyły ludzkość, — a przede wszystkim kobiety, — że zdrowie i czystość są podstawą powabu i piękna. W następstwie tego stwierdzenia zebrano wytyczne, wskazujące jak osiągnąć to upragnione piękno i nazwano je przepisami kosmetycznymi. Wskazania te są w zwykłych wypadkach proste i łatwe. Wymagają jednak cierpliwości i czasu; cudów nie ma! Zalecane są środki zarówno naturalne jak i sztuczne. Skuteczność wszystkich zależy jednak od właściwego ich stosowania.

Naturalne środki podtrzymujące urodę, to słońce, powietrze, woda i celowy ruch, skrajna czystość, uregulowany tryb życia, umiejętne odżywianie się, odpoczynek, sen, pogodne samopoczucie, zdrowe i spokojne nerwy. Omówienie ich stosowania i wpływów podpada pod zakres higieny, która jest wierną i konieczną towarzyszką kosmetyki.

Sztucznymi środkami służącymi do zachowania, podniesienia i poprawienia urody, zajmuje się kosmetyka. Dział tualetowy podaje jakie to środki należy stosować codziennie, które zabiegi są konieczne i co czynić należy, aby jak najdłużej zachować młodość i urodę.

Tualetowe zabiegi kosmetyczne nie są sprawą łatwą. Rodzaj ich zależy od wielu zewnętrznych okoliczności. Pora roku, czas dnia, wiek, osobisty stan fizyczny, rodzaj zawodu, oto czynniki, według których musi się wybierać zabiegi kosmetyczne o ile mają one być celowe i skuteczne.

„RACJONALNA ORGANIZACJA W KOSMETYCE

Wspomniane wyżej zabiegi wymagają przeróżnych środków pomocniczych i zasadniczych. Zaopatrzenie się w te środki jest konieczne, o ile wykonywane zabiegi mają osiągnąć swój cel. Tak modne dziś określenie „organizacja“ znajduje zastosowanie i w kosmetyce tualetowej. Dzisiejsza pani musi dbać o dobrą organizację swej tualetowej kosmetyki. Organizacja ta polega na właściwym rozmieszczeniu najniezbędniejszych środków tualetowych, tak, aby były stale pod ręką w chwili konieczności ich stosowania. A więc najpierw strona zewnętrzna; wybór i wyznaczenie stałego, spokojnego kąta na tualetę z przyborami. Dobre ustawienie lustra tak, by odbita twarz była wyraźnie oświetlona; przy stosowaniu sztucznego światła — jego siła musi odpowiadać rzeczywistości, t. j. przypuszczalnemu oświetleniu ośrodka, w którym być się zamierza. Teatr, bale i t. p. mają oświetlenie silne; odwiedziny w domu prywatnym, światło słabsze; ulica odmiennie i t. d. — Wybrany dla celów tualetowych stół powinien posiadać zamykane szufladki, półeczki, szafkę z przegródkami; nakrywać stół najlepiej płytą szklaną, która ułatwia utrzymanie czystości.

Różnorodne środki kosmetyczne powinny być stale na tym samym miejscu przechowywane lub ustawiane. Pedanteria jest tu bardzo pożądana. Naczynka z kosmetykami muszą być szczelnie zamykane, gdyż inaczej kosmetyki wietrzeją i tracą swoją wartość. Zaleca się używać naczynka porcelanowe i szklane; blaszane są mniej odpowiednie. Wszystkie przedmioty i przybory tualetowe utrzymywać należy w największej czystości; nie pozwalać używać ich drugim osobom, choćby nawet z rodziny. Wszystkie środki kosmetyczne muszą być świeże, zwłaszcza mające w swym składzie tłuszcze. Dlatego należy kupować je w małych ilościach a częściej. Nie używać gąbek, lecz wyjałowionej waty lub lnianego płatka płótna. Naczynia szklane i porcelanowe często wygotowywać i wysuszać alkoholem. Szczotki i grzebienie wymywa się wodą ciepłą z dodatkiem amoniaku. Najlepiej pamiętać o tym po umyciu głowy. Przedmioty metalowe wygotowuje się we wrzącej wodzie przez 5 minut. Każdy przedmiot po użyciu należy natychmiast oczyścić najlepiej alkoholem, a następnie wysuszyć.

Przy dzisiejszej ciasnocie mieszkań taki kąt tualetowy z powodzeniem zastąpić może przenośny „niby-stoliczek“. W tym celu bierze się większą, najlepiej emaliowaną, tacę i na niej ustawia się „uzbrojenie“ kosmetyczne. A więc pośrodku lustro składane, stojące; dookoła pudełko z watą, puderniczki zamykane, naczynko na odpadki, jak wata, papier; puszek do pudru, szczoteczka do brwi, grzebyczek, szczypczyki do wyrywania zbędnych włosków, łyżeczka do usuwania „wągrów“, puszka z kremami dobranymi do rodzaju własnej skóry, buteleczka z wodą tualetową do zmywania twarzy, druga z benzyną lub alkoholem do przemywania zadraśnięć i t. p., wazelina borna, maść cynkowa, róże, kredki, tusze i t. d. i t. p. A cała podręczna zbrojownia kosmetyczna musi wykazywać ład w rozmieszczeniu. Taką tualetową tacę, jak ów z bajki stoliczek „nakryj się“ wydobyć można każdej chwili w miarę potrzeby z odpowiedniego schowku i ustawić na stole na czas pracy przy tualecie. Przed schowaniem „stoliczka“ nie zapominać uporządkować przedmioty i oczyścić używane.

Niezależnie od domowego pogotowia kosmetycznego, trzeba pamiętać o zabieraniu ze sobą najniezbędniejszych środków kosmetycznych i na czas podróży, wycieczki, lub innego pobytu poza domem. Zwłaszcza pamiętać trzeba o wszystkich środkach tualetowych do pielęgnowania skóry, będącej najbardziej narażaną w czasie podróży, wycieczki lub sportów. A więc dobrane mydło, boraks do zmiękczania wody do mycia, otrąbki migdałowe, odpowiednio dobrany krem odżywczy, łojek sproszkowany, a przy pieszych wycieczkach łój kozłowy do nacierania stóp.

W tualecie kobiety powinna też być pozostawiona osobna szufladka na przepisy kometyczne; zawsze tam powinna znaleźć się rada dobra, przepis wypróbowany na sobie, z uwagi na różnorodne właściwości skóry.

Kobieta powinna jasno uświadamiać sobie, jakie czynniki wpływają niekorzystnie na jej wygląd i wystrzegać się ich.

ZABIEGI DZIENNE I WIECZORNE

Dbałość o dobry wygląd i jego zachowanie wymaga zasadniczo dwurazowej tualety w czasie dnia: wieczorem i rano. Niektóre rodzaje cery wymagają jeszcze dodatkowo tualety w porze południowej. Najważniejszą i podstawową jest tualeta wieczorna, przed udaniem się na spoczynek. Nie wolno na nią żałować czasu. Tualeta wieczorna musi być gruntowna, gdyż ma usunąć brud, pył i tłuszcz, jakie nagromadziły się na skórze w ciągu całego dnia i otworzyć wszystkie pory i ujścia gruczołów skóry, aby skóra mogła z łatwością wydzielić nagromadzone w niej szkodliwe składniki. W tym celu stosuje się dokładne mycie twarzy, szyi i rąk wodą ciepłą, zmiękczoną przez dodanie boraksu, mydło obojętne, dobrane do właściwości własnej skóry. Przy skórze suchej w zastosowanie wchodzą octy tualetowe w ilości łyżeczki na szklankę wody; przy skórze tłustej nalewka benzoesowa lub boraks w takim samym stosunku, jak przy occie. Przy skórze tłustej po obmyciu wyciera się twarz zwitkiem waty zwilżonej w jakimś tualetowym spirytusie lub wodzie kwiatowej, kolońskiej; przy skórze suchej chcąc ją odżywić naciera się twarz odpowiednim tłuszczem ścierając niewchłoniętą przez skórę resztę — płatkiem płótna lub do tego sporządzonym papierem. Stosowanie na noc kremów, pudrów, pomad i innych kosmetyków dozwolone jest tylko za wskazaniem i poradą lekarza lub dypl. kosmetyka. Najlepszym środkiem do przedwczesnego zestarzenia się jest nie usuwanie na noc pudru i szminki: Natomiast na porę wieczorną, przed

snem, przypadają znakomicie wszelkie masaże i natryski. Do środków szybko usuwających zmęczenie, ślady znużenia i niekorzystne zmiany w wyglądzie należą: kąpiel ciepła, o ile możności aromatyczna, odpoczynek, koniecznie w pozycji leżącej, a jeszcze lepiej choćby krótki sen.

Bardzo wskazane jest przy tualecie wieczornej stosować masaże kosmetyczne. Tu jednak zaleca się jak najdalej idącą ostrożność z uwagi na opanowanie ruchów masażu. Zbyt silny masaż, ruchy w kierunku nieodpowiednim dla skóry, masaż na sucho i palcami niewystarczająco wymytymi może tylko zaszkodzić, zaogniając naskórek lub naciągając skórną tkankę, a tym samym powodując przedwczesną jej wiotkość, zmarszczki i fałdy. Jeżeli przeprowadzenie pełnego masażu twarzy zabrało by zbyt wiele czasu, można podzielić te zabiegi na dwa dni; dziś: nos, oczy i czoło, jutro: policzki, broda i szyja. I tak na zmianę.

Tualeta poranna jest dużo łatwiejsza. Wystarczy orzeźwienie twarzy przestałą wodą lub wodą tualetową. Po wysuszeniu skóry, najlepiej ręcznikiem miękkim przez naciskanie, a nie tarcie!, trzeba ją pokryć dziennym kremem podkładowym, a następnie przypudrować dobranym w kolorze pudrem. Nie wolno też zapominać o wyszczotkowaniu i przeczesaniu brwi i rzęs. Podkarminowanie warg w sposób nierażący zakończy tualetę poranną. Niektóre skóry, tłuste, wymagają dodatkowych zabiegów i w porze obiadowej. Polegają one na odtłuszczeniu skóry przez przemycie jej wodą tualetową, ponownym nakremowaniu i napudrowaniu. Również stosuje się tualetowe zabiegi przed każdym wyjściem „w świat": do teatru, na koncert, przyjęcie i t. p.

PIELĘGNACJA CERY

Nie każdemu jest dane posiadać własną przy mieszkaniu łazienkę i wygodne, codzienne w niej mycie się. Ale koniecznym jest przynajmniej raz w tygodniu urządzić „wielkie pranie" polegające na dokładnym myciu całego ciała w wodzie ciepłej, odpowiednim mydłem. Kogo stać na to nie powinien żałować wydatku na poddanie się zabiegom kosmetycznym, wykonywanym przez wyuczoną osobę. Zawodowo wyuczona dłoń kosmetyczna paru ruchami wyrobionymi osiągnie przez celowy masaż więcej od nieumiejętnie stosowanych masaży własnych. Jeżeli brak jest możności ułożenia sobie ręki do masażu, to bezpieczniej jest dla skóry zaniechać masaży w ogóle, niż je błędnie wykonywać. Wystarczy wtedy poprzestać na zabiegach tualetowych niezłożonych, a mających na celu ożywić obieg krwi i podnieść ciepłotę skóry. Jest to konieczne zwłaszcza przy skórze nieczystej, tłustej i skłonnej do wyrzutów. Ponieważ powyżej parę razy wspomniane zostało o doborze kremów, mydła i t. p. środków kosmetycznych, wyjaśnić trzeba od czego ten dobór zależy i jak go przeprowadzić. Otóż kosmetyka rozróżnia trzy rodzaje skóry: normalną, tłustą i suchą. Cera normalna nie wykazuje żadnych odchyleń, t. j. ani nie ma wybitnego tłuszczowego połysku, czyli „nie świeci się", ani też nie łuszczy się, jak skóra sucha. Z tego określenia jasnym jest, że cera tłusta wykazuje nadmierne ilości wydzielin tłuszczowych, mających swoją podstawę w nadprodukcji wydzielniczej gruczołów łojowych. Stąd powstają usterki cery zwane łojotokiem (seborrhoea) i wymagające leczenia. Leczeniem takim zajmuje się kosmetyka lecznicza, którą omówię w następnych pogadankach. Przy tualecie dla skóry tłustej stosujemy mydło alkaliczne, a to przy łojotoku bez wągrów i tłuszczu mydło alkaliczne Nr. 1, a do wody są pożądane dodatki wzmacniające, np. jak woda kolońska, ocet tualetowy. Cerę tłustą zmywa się przegotowaną gorącą wodą, a po dokładnym wymyciu ochładza przestałą wodą zimną lub natryskami. Cera sucha wykazuje wybitny brak tłuszczu, skutkiem czego wierzchnia warstwa naskórka wysycha i łuszczy się, pozostawiając miejsca nierówne. Twarz o skórze suchej często pali i piecze, a przy dotyku czyni wrażenie pergaminu. Przyczyną suchej cery jest często niedokrwistość (anemia). Przy cerze suchej unikać trzeba mycia wodą gorącą, a nawet ciepłą. Najlepiej stosować mycie wodą przegotowaną ostudzoną, zmiękczoną. Przy ostrzejszych wypadkach suchości zamiast wody do mycia używa się mleczka tualetowego, a zamiast mydła, otrąbków migdałowych. Po obmyciu — twarz natłuszcza się odżywczymi kremami. Mydeł wolno używać tylko przetłuszczonych. Przy cerze suchej należy też zbadać przyczynę jej suchości. Często cerę suchą powoduje nadmierne pudrowanie, stosowanie preparatów alkoholowych, bez potrzeby oraz przy używaniu zbyt wiele gliceryny. Taka cera wymaga kremów sporządzonych na rezorbinie lub mitinie.

Każda cera wymaga jednak okresowych naparzań dla dokładnego odczyszczenia skóry i otwarcia porów. Naparzanie takie najlepiej przeprowadzić w następujący sposób. Bierze się naczynie o pojemności imbryka napełnia wodą z domieszkami zmiękczającymi i przez gotowanie doprowadza do silnego parowania wody. Nad tą parą trzymać trzeba twarz od 3 do 15 minut, zależnie od cery, suchą najkrócej, tłustą najdłużej. Cera sucha pod wpływem pary ożywia się, gdyż krew poczyna krążyć szybciej i powoduje lepszą przemianę materii. Cera normalna przez naparzanie nabiera elastyczności, utrwala swoją soczystość i nabiera tym lepszego wyglądu. Tłusta cera wreszcie pod wpływem pary wyzbywa się nadmiaru tłuszczu, wyłajawia się przez znacznie dłuższe naparzanie. Zapobiega się też parówkami tworzeniu się wągrów. W zimie po naparzaniu nie można wychodzić zaraz na świeże powietrze, gdyż można się łatwo przeziębić.

Przy cerach nienormalnych, jak zwiędłej lub mającej skłonności do więdnięcia albo cerze chorej na nerwicę skóry (anginoneurosa), prócz wody do mycia i naparzań stosuje się jeszcze zabiegi hydropatyczno-kosmetyczne, a to gorące, prawie parzące, okłady. Przy pomocy płatka płótna zamaczanego w gorącej wodzie robi się okłady twarzowe, przykładając i odejmując często okład. Wywołuje to szybszy obieg krwi, która ożywia chorą skórę.

Maryna Żóławska

Poradnik kosmetyczny

„Stroskana". Zapytuje Pani o krem do rąk, któryby usunął liczne plamy powstałe na skutek zaniku barwnika. Możemy Pani polecić wyrób kosmetyczny Academic Scientifique de Beauté—krem Pompadour au Citron Nr. 16, który należy używać na noc. O skutkach prosimy nas zawiadomić.

Stała Czytelniczka. Ma Pani bardzo tłustą cerę i dużo wągrów. Polecamy Pani przeciwko wągrom słynny wypróbowany środek — krem Gellée Camphrée Nr. 152. Smarować na noc, zrana zaś zmywać letnią wodą. Do sody dodać łyżeczkę Poudre Lactonia Nr. 2 (łyżeczkę pudru na 2 litry wody). Na dzień nie używać żadnych kremów, a tylko puder Lytial Nr. 36 w odpowiednim kolorze. Wszystkie te produkty są Academic Scientifique de Beauté, Paris.

Co się tyczy perfum — to są to gusta indywidualne. Najlepsze perfumy naszym zdaniem są Gairlena.

F. J., Warszawa. Ma Pani silny łojotok. Jedyne co możemy polecić — to Poudre Lactonia Nr. 2 (wyrób Academic Scientifique de Beauté, Paris), który zechce Pani używać zrana (jedną łyżeczkę na 1 litr wody), tym dobrze wymyć twarz i lekko wytrzeć miękkim ręcznikiem. Kremów żadnych nie używać. Zapudrować twarz pudrem Eternelle Jeunesse Nr. 66 (wyrób Academic Scientifique de Beauté). Na noc zaś twarz zmyć mleczkiem **Lait Crème Iménia Nr. 5** (Academie Scientifique de Beauté). O skutkach prosimy nas zawiadomić.

Pan Stanisław M. Twarz wygładzi Panu oraz ocrłodzi po goleniu krem Lytial Nr. 21. Zniknie wówczas podrażnienie skóry, o czym Pan pisze w swym liście. Kolońskiej wody nie używać. Krem Lytial 21 otrzyma Pan w każdej drogerii. Wyrób Academie Scientifique de Beauté, Paris.

Uwaga: Wszystkich naszych warszawskich Czytelników uprzejmie prosimy, aby zapytania w sprawach kosmetycznych kierowali do „Medycyny dla Wszystkich" z dopiskiem: „Poradnik Kosmetyczny".

PIĘKNO SKÓRY
zależy od stanu zdrowia

Jak rysy twarzy i jej ogólny wyraz jest odzwierciadleniem przeżyć i charakteru człowieka, tak skóra jest odbiciem ogólnego stanu zdrowia. Na skórze bowiem odbija się prawie każda niedokładność, prawie każde zaburzenie wewnętrzne. Nie znaczy to, żeby nie istniały choroby czysto skórne, które podlegają tylko kompetencji lekarzy dermatologów, ale jeżeli zwrócimy uwagę na niedokładności kosmetyczne, to w tym wypadku należy zaznaczyć, że prawidłowość diagnozy zawsze zależy od zainteresowania się ogólnym zdrowiem pacjenta. A że skóra jest tą kliszą, na której organizm ludzki fotografuje stan zdrowia danego osobnika — tego dowodzić nie trzeba; wystarczy tylko pamiętać, że skóra dla człowieka jest nietylko pięknym płaszczem, który winien cały wewnątrz znajdujący się organizm zabezpieczyć od szkodliwych wpływów zewnętrznych, ale ma również za zadanie spełnianie i innych bardzo ważnych dla istnienia organizmu funkcji.

Będąc w czynnościach niezbędną częścią organizmu, skóra musi go odświeżać przez oddychanie, oczyszczać przez wydzielanie potu, tłuszczu i t. p. — jednym słowem musi wyrównywać działanie innych organów wewnętrznych. W normalnym stanie rzeczy, skóra spełnia to, co do niej należy; niech jednak któryś z organów ulegnie niepożądanej zmianie i zacznie źle funkcjonować, wtedy zmienia się praca skóry i następują powikłania, które zaraz na skórze odbijają się ujemnie. Najróżnorodniejsze pryszcze, plamy, wągry, rozszerzone pory, zwiotczałość skóry i t. d. mają podłoże wewnętrzne i zwalczając te defekty należy pacjenta poddać dokładnemu zbadaniu.

Omawiając warunki sprzyjające pielęgnowaniu cery, muszę zwrócić uwagę na pewne ogólne czynniki wywierające decydujący wpływ na cały nasz organizm, a tym samym i skórę. Do nich w pierwszym rzędzie należą: racjonalne odżywianie się, warunki i tryb życia, ogólny stan zdrowia i wreszcie sposób pielęgnowania skóry.

Odżywianie powinno być regularne i umiarkowane, gdyż wtedy dopiero nie będzie szkodliwie odbijało się na przewodzie pokarmowym.

Jadanie pokarmów w stanie zdenerwowania, jak również wszelkie nadużywanie pokarmów tak co do jakości, jak i ilości muszą wywoływać fermenty i zatrucia, które przedostając się do obiegu krwi, odbijają się w sposób niepożądany na cerze. Dbanie o normalną pracę żołądka należy w ogóle do spraw bardzo ważnych dla całego organizmu. Regularność odżywiania należy jaknajkorzystniej dostosować do ogólnych warunków i trybu życia, a przez wprowadzenie systematyczności, ustalić czas pracy, odżywiania się, odpoczynku i snu. Do odpoczynku można zaliczyć rozrywki umysłowe i fizyczne, które by jednak nie skracały potrzebnych godzin snu i były umiejętnie dostosowane do rodzaju pracy. Nie trzeba zapominać, że sen jest jednym z ważniejszych czynników w kosmetyce i dlatego ustabilizowana ilość godzin snu ma decydujący wpływ na wygląd naszej cery.

Jeżeli, traktując o pielęgnowaniu cery chciałabym poruszyć sprawę chorób skórnych, to tylko dlatego, żeby zaznaczyć, że chorobom skórnym w pierwszym rzędzie sprzyjają i do rozszerzenia ich przyczyniają się niehigieniczne warunki życia, gdyż bakterie lokują się i rozwijają nie tylko na osłabionej lub już przed tym chorej, ale i na skórze utrzymanej nieczysto. Dlatego też stale pamiętać trzeba o istnieniu dwóch najpożyteczniejszych i zarazem może najprzyjemniejszych środkach kosmetycznych: o wodzie i o dobrym odpowiednim mydle.

Woda bezwzględnie należy do najstarszych środków, jakie stosowano do pielęgnowania ciała. Dziś jeszcze podziwiamy kąpieliska u narodów starożytnych i ze wstydem przyznać należy, że dopiero od niedawno zaczynamy w tym kierunku naśladować Greków i Rzymian. Narody te stosowały kąpiele nietylko ze względów zdrowotnych — był to nieomal obrządek religijny, gdyż dobrowolne zaniechanie kąpieli było oznaką zmartwienia, smutku lub żałoby.

Codzienne mycie się wodą jest tak samo ważne dla zdrowia, jak świeże powietrze i prawidłowe odżywianie się. Woda usuwa ze skóry naszej nietylko zanieczyszczenia zewnętrzne, jak kurz, brud, ale i wszelkie wydzieliny z całego organizmu, które wydostają się przez pory. Im więc skóra jest czyściejsza, tym prawidłowsza jest praca wydzielnicza skóry, a tym samym i cały organizm jest zdrowszy. Działalność wody nie kończy się na oczyszczaniu skóry — od dawna już zwrócono uwagę na jej lecznicze własności i obecnie specjalny dział medycyny „wodolecznictwo" jedna sobie coraz więcej zwolenników wśród lekarzy, którzy bardzo wiele dolegliwości leczą tylko wodą.

Ale woda tak dobroczynna w skutkach, a pozornie obojętna, może również szkodliwie działać na skórę, jeżeli będzie stosowana nieodpowiednio, lub nadużywana. Woda zazwyczaj zawiera w sobie różne składniki chemiczne, których obecność nie zawsze bywa obojętna dla skóry — w takich wypadkach wodę do mycia należy odpowiednio przygotować, dodając do niej na 12 godzin przed użyciem bądź sody oczyszczonej, bądź boraksu. Temperatura wody, jaką używamy, też może być nieodpowiednia dla danej cery. Tak samo zbyt częste kąpiele, szczególniej przy pomocy mydła mogą wywołać nadmierną suchość, a w ślad za tym łuszczenie się lub pękanie naskórka.

Omówiwszy w krótkich zarysach zarówno dodatni, jak i ujemny wpływ wody, postaram się dać teraz kilka wskazówek.

Można powiedzieć, że istnieją dwa zasadnicze typy skóry, tłusta i sucha, gdyż skóra tak zwana normalna jest odchyleniem od jednego z tych zasadniczych typów.

Skóra tłusta wymaga do codziennego mycia wody ciepłej, bardzo ciepłej, lub gorącej — zależnie od stopnia swej tłustości i zawsze mydła. Mydło powinno być pierwszorzędnej jakości i zawierać musi pewną ilość środków dezynfekcyjnych. Do takich mydeł należą: borne, borno-tymolowe, boraksowe, salicylowe, salicylo-siarkowe, tiopinolowe. Również wskazane jest używanie jednocześnie z mydłem otrąbków, którymi lekko masując twarz, jednocześnie wydostajemy z porów tłuszcz. Po takim umyciu wodą ciepłą czy gorącą, należy zaraz opłukać twarz wodą zimną. Chodzi o to, aby pory rozszerzone pod wpływem wody ciepłej, same się zwęziły. Po osuszeniu twarzy ręcznikiem, trzeba ją jeszcze przetrzeć watką zwilżoną w jakimś płynie dezynfekcyjnym i dopiero zapudrować. W tym wypadku woda ciepła czyni skórę elastyczną, podnieca powierzchowny obieg krwi i sprawność mięśni gładkich w skórze. Mydło i otrąbki rozpuszczają wydzielający się nadmiernie tłuszcz i oczyszczają otworki i przewody gruczołów skórnych. Płyny dezynfekcyjne o pewnej zawartości alkoholu zwiększają działanie wody i mydła, wzmacniają mięśnie i ściągają pory, a puder wchłania wilgoć i kwasy tłuszczowe.

O ile skóra tłusta potrzebuje osuszenia, o tyle znów skóra sucha wymaga natłuszczenia. I dlatego woda do mycia winna być stosowana o temperaturze pokojowej, względnie letnia. W zasadzie przy cerze suchej powinno się używać mydła o zawartości lanoliny, to jest tłuszczu najwięcej zbliżonego do tłuszczu wydzielanego przez skórę ludzką. Jednakże zdarzają się wypadki, że i tego mydła skóra nie znosi, wówczas należy się uciec do specjalnych mydlików nie drażniących skóry.

Przed myciem cery suchej należy ją zawsze posmarować olejkiem migdałowym, żółtkiem z oliwą, słodką śmietanką, lub kremem zawierającym lanolinę i dopiero myć. Jeżeli skóra jest pergaminowo sucha, to zawsze po myciu winna być natłuszczona.

Stosowanie przy cerze suchej gorącej wody, wszelkich płynów o zawartości alkoholów, jak woda kolońska, gliceryna i t. p. — robią ją jeszcze więcej

suchą, powodują łuszczenie się naskórka i wreszcie przyśpieszają tworzenie się zmarszczek.

Jeżeli chodzi o używanie różnych preparatów kosmetycznych jak kremy, lotiony, pudry, szminki i t. p. to zapamiętać panie muszą, że lepiej jest nie używać nic, niż stosować preparaty zrobione ze złych, to jest szkodliwych składników, albo też preparaty nawet w zasadzie dobre, ale nie odpowiednio stosowane do danego gatunku skóry.

Łatwo jest temu zaradzić. W każdym poszczególnym wypadku, nie wykluczając podrastającej dzieciarni, jeżeli dbamy o ich stan cery, należy zwrócić się do specjalisty, aby postawił diagnozę, to znaczy określił stan skóry i powiedział, jakie ewentualności mogą się w normalnym rozwoju przytrafić. Da on wówczas wyczerpujące wskazówki w kierunku racjonalnego pielęgnowania skóry i wskaże odpowiednie środki.

Tylko w ten sposób postępując będziemy mieli gwarancję, że idziemy właściwą drogą. A rezultatem tego będzie: skóra czysta, bezwonna, biało-różowa, miękka i gładka, lekko przeświecająca, wolna od wszelkich plam i wyprysków— jednym słowem — skóra piękna, to jest właśnie ten ideał, o którym dziś wszyscy marzymy i do którego dążymy.

Helena Brzezińska

Kierowniczka Działu Kosmetycznego w Instytucie Kosmet.-Lekarskim Izis w Warszawie.

Gimnastyka kosmetyczna

Należy się gimnastykować koniecznie. Nigdy ciało nie będzie posiadać pięknej linii bez odpowiednich ćwiczeń, z czasem zawsze musi nastąpić ta chwila, kiedy młodość przestanie je utrzymywać w idealnej formie.

Nie trzeba identyfikować uprawiania sportów z gimnastyką; sport to przyjemność, która często nawet, jak tenis np. rozwija asymetrycznie jedną połową ciała.

Należy gimnastykować się regularnie, najmniej trzy razy na tydzień, zaraz po przebudzeniu w ciągu pół godziny, albo codzień przez kwadrans.

Każdą funkcję organizmu, jak wdychanie, krwiobieże, muskulaturę, system nerwowy, można udoskonalić przez odpowiednie ćwiczenia, ale jeśli ich nie traktuje się niedbale, lecz z odpowiedzialną starannością.

Rozluźnienie mięśni brzusznych: niebezpieczny wróg kobiet może być unieszkodliwiony. Zwój mięśni, który powinien je utrzymywać, jest zbyt słaby. Nosi się gorset lub pas, lecz nie może zastąpić naturalnego pasa i muskułów brzucha, który przyciska i utrzymuje na miejscu organy wewnętrzne. Dobrze zastosowana gimnastyka pozwoli je osiągnąć. Oczywiście należy mieć zezwolenie lekarza. Zdarzają się bowiem deformacje, których przyczyną są cierpienia wewnętrzne, które należy leczyć inaczej.

Oto kilka ćwiczeń dla wzmocnienia mięśni brzucha: Z pozycji leżącej na wznak, z rękami wyciągniętymi wzdłuż ciała, podnosimy się do pozycji siedzącej, powtarzając ćwiczenie od 10 do 20 razy.

Drugie ćwiczenie, które prócz mięśni brzucha wzmacnia także muskuły ud i pośladków, jest następujące: leżymy w pozycji nawznak, kolanami rozchylonymi, plecy silnie przyciśnięte do ziemi. Wciągamy brzuch, unosząc jednocześnie lekko część biodrową ciała, o tyle tylko, by nie dotykała ziemi. Równocześnie czynimy wdech. Przy wydechu opuszczamy się na ziemię i rozluźniamy mięśnie brzucha.

Opuszczenie żołądka

Dla podniesienia żołądka ćwiczymy w pozycji klęczącej z rękami wyciągniętymi w bok. Nie ruszając się w biodrach ani nie zmieniając położenia ramion, pochylamy się silnie na boki, kolejno na prawo i na lewo.

Jak osiągnąć wąskie biodra i uda

Ćwiczenie poniższe skierowane jest do spłaszczenia warstwy tłuszczu pokrywającego biodra i uda.

Siada się podkurczając nogi w ten sposób, by podeszwy nóg przylegały do siebie płasko, następnie szybkim ruchem i jaknajsilniej wyrzucamy nogi przed siebie, nie obawiając się uderzyć udami o ziemię nawet dość mocno.

Ramiona

Leżąc na brzuchu z nogami złączonymi unosimy się na rękach. Ćwiczenie należy powtarzać powoli i systematycznie.

Osada piersi

Piersi można wzmocnić przez ćwiczenie następujące: Stojąc, łączymy zaciśnięte pięści na piersiach, z łokciami wyciągniętymi poziomo na boki. Nie rozłączając rąk otwieramy i zaciskamy pięści. Powinno się czuć w czasie ćwiczenia pracę mięśni piersiowych.

Wszystkie te ćwiczenia wywrzeć mogą swój dobroczynny skutek, jeśli wykonane są starannie i systematycznie. Lepiej pięć razy wykonać jakiś ruch starannie, niż 20 razy niedbale.

ms

Skrzynka pocztowa

A. Z. Łódź. Przede wszystkim nie możemy się z Panią zgodzić, że „nie może Pani wypowiedzieć słowami tego, co myśli i czuje". List Pani napisała bardzo jasno i wyraźnie i dokładnie sprecyzowała na czym polega jej cierpienie. Nie należy unikać towarzystwa, a wprost przeciwnie starać się podobać i być miłą dla otoczenia. Również należy znaleźć jakieś głębsze zainteresowanie. Możeby Pani odpowiadała praca społeczna? Proszę dużo pracować nad sobą, czytać książki dobrych autorów. Nie trzeba rozpaczać i śmiało naprzód iść w życie z podniesioną głową.

Czytelnik z Rynku. Jeżeli zęby są zdrowe (należałoby sprawdzić to u dentysty) niemiły zapach z ust może powstać na tle zaburzeń żołądkowych. W tym wypadku prosiłbym o dokładne opisanie dolegliwości.

P. K. Górniak, Goleszów. O „działaniu błon śluzowych nosa, ich zaburzeniach i leczeniu" mamy już artykuł w tece redakcyjnej i wydrukujemy go w jednym z najbliższych numerów.

P. Marek Danziger, Radom. O ciśnieniu krwi zamieściliśmy artykuł w Nr. 5 „Medycyny dla Wszystkich". O istocie artretyzmu i o skłonnościach niektórych organizmów do krwotoków napiszemy już w najbliższym czasie. Zawsze prosimy Czytelników, aby nam donosili, jakie artykuły Ich najwięcej interesują i co chcieliby przeczytać w najbliższych numerach. Za życzenia dziękujemy.

„Vit"... Lwów. Bardzo możliwe, że wszystkie te dolegliwości są naskutek nawykowego zaparcia. Należy stosować się do wskazówek, wyłuszczonych w naszym artykule.

P. J. Gold... Lida. Pyta Pan o „gimnastykę brzucha". Otóż nie należy wyciągnąć się na plecach, ale właśnie na brzuchu i czołgać się, aby pracowały mięśnie brzuszne. Może Pan również ćwiczyć te mięśnie w sposób opisany przez nas w bieżącym numerze w artykule p. t. „Gimnastyka kosmetyczna".

Pani J. S., Zakopane. Przyznajemy Pani absolutną słuszność.

Prenumerata: kwartalna — zł. 1.50, półroczna zł. 2.50, roczna zł. 4,50.
Cena ogłoszeń: Wiersz milimetrowy szerokości 1 szpalty: w tekście zł. 1.—, za tekstem 50 groszy. Kolumna zawiera 3 szpalty. Za treść ogłoszeń redakcja nie odpowiada.

Nakładem Drukarni „Monolit".
Adres Redakcji i Administracji: Warszawa, Elektoralna 3. Tel. 5.81-92. P. K. O. 17.490.
Przekaz rozrachunkowy w Urzędzie Pocztowym Nr. 94